પ્રકાશક :
વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર
સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી
નાનકવાડા, **કરાચી.**

મુદ્રક :
વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર
આરોગ્યસિન્ધુ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ
નાનકવાડા, **કરાચી.**

卐 અર્પણ 卐

卐

અજ્ઞાન માતા—પિતાઓની

અનેક ભુલોને પરિણામે દરરોજ હજારો

બાળકો અકાળે કાળના મુખમાં હોમાય

છે! તેમાંથી બચવા માર્ગદર્શક થાય

તે શુભ હેતુથી લખાયેલ આ

બાલ ચિકિત્સા

નામક ન્હાનું પુસ્તક,

મારા અકાળે કરમાયલા પુષ્પરૂપ

સ્વ. પરમાનંદ

તથા તેના જેવાંજ અનેક

કુમળાં પુષ્પો

કે જે અકાળે કરમાઇ ગયેલાં છે

તેમની પવિત્ર યાદમાં અર્પણ

કરવામાં આવે છે.

વૈદ્ય ગોપાલજી કું. ઠક્કુર.

:: નિવેદન ::

સને ૧૯૩૩ એટલે "આરોગ્યસિન્ધુ"ના ૧૨મા વર્ષના ગ્રાહકો માટે એક ભેટબુક તૈયાર કરવાની હતી, શું વસ્તુ પસંદ કરવી? આ વિચાર નજર સમક્ષ આવતાં ઘણાં વર્ષોથી ઇચ્છાગત નક્કી કરેલ વિષય યાદ આવ્યો; બાળકો માટે ગુજરાતીમાં સાહિત્ય ઓછું છે માટે બાલચિકિત્સા પર એકાદ નાનુ પુસ્તક લખાય તેા જરૂર ઉપયોગી થઇ પડે, આ વિચાર નક્કી થયા પછી તુરત લખવાની ગોઠવણ કરી, સંયેાગેા પ્રતિકુળ થવાથી લખવાનુ કામ ધાર્યા કરતા બહુ મોડુ થયુ. એટલે કે મારે કામ પ્રસંગે મુંબઇ દુકાનપર રહેવાનુ થતા અને મુંબઇના ધાંધલીઆ જીવનમા સમયની મારામારી હેાય એ હિસાબે લખવાનું કામ જાનેવારીમાંજ પુરૂં કરવાનુ હતું તેને બદલે જુનમાં પુરૂ થાય છે! ખેર' સમય મળે કે ન મળે પણ કામ તેા કરવાનુ હતુ એટલે આજે આ કામ પુરૂં કરી નિવેદન લખું છું. ગ્રાહકો અમારા પુસ્તકોની વારંવાર પ્રશંશા કરે, માગણી કરે, ભેટની પુછા કરે એટલે લખવામા ઉત્સાહ હેાય પણ મેાડુ વહેલુ થાય ખરૂં

હવે "બાલ ચિકિત્સા" જેવા ગહન વિષયપર કંઇક લખવું તે પહેલાં એ વિષયનેા ખાસ અભ્યાસ કે અનુભવ હેાય તેા બરાબર લખી શકાય, અહિ જણાવવું જરૂરી લાગે છે કે મને છેલ્લા ચૌદ વર્ષથી કરાચીમાં ચિકિત્સક તરીકે કામ કરવાની તક મળી છે તેથી પહેલાં પણ છ વર્ષ આ લાઇનમા ગયા છે એ સમય દરમ્યાન એક બાળવૈદ્ય તરીકેનેા અનુભવ પણ સારા પ્રમાણમાં મળેલ છે. કરાચીમાં આ સેવકને ત્યાં બાળ દરદીઓની સંખ્યા હમેશાં મેાટા પ્રમાણમાં હેાય છે ને તે વખતે આ વિષયનેા અનુભવ અને અભ્યાસ સારાં પ્રમાણમાં કરી શકાયેલ છે. એ અભ્યાસને પરિણામે આ વિષય હાથમા લેવાની ઉમેદ કરી છે અને બની શકયું ત્યાંસુધી આ વિષયપર દરેક બાબતોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

પહેલા ભાગમા સામાન્ય માણસો માટે ઉપયોગી બાલ ઉછેરની બાબતો છે તેનો લાભ નવવૈદ્યોને માતાઓને તેમજ એ વિષયમા સમજવા ઇચ્છનારને મળે તેમ છે, બીજા ભાગમાં દરેક વૈદ્ય ડૉકટર કે ગૃહસ્થને જાણવાનુ મળે તેમ છે. ત્રીજા ભાગમાં બાળકોના વૈદ્યને જોઇતી સામગ્રી છે. આ રીતે આ વિષયમા જોઇતી તમામ બાબતો આ પુસ્તકમા લેવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે ગ્રન્થ બને તેટલો સંપૂર્ણ બનાવવા પ્રયત્ન કરવામાં આવેલ છે છતાં પણ કયાં ખામી કે દોષ જણાય તો વાચક વર્ગ ક્ષમા આપશે એવી આશા રાખું છું

છેવટે આ વિષયપર લખવા માટે જે જે ગ્રન્થોનો કે લેખકોના સાહિત્યનો ઉપયોગ કરેલો છે તેમનો આભાર માનવાનુ ભૂલી શકાય તેમ નથી હિંદીમા બાલરોગ ચિકિત્સા, અનૂભૂત બાલચિકિત્સા તથા ગુજરાતીમાં આયુર્વેદ નિબંધમાળા ભાગ ૧ લો અને બાળકોનો વૈદ્ય આ મુખ્ય પુસ્તકોની મદદ લેવાઇ છે, તેમનો પણ અહિ આભાર માનવામા આવે છે.

કાલબાદેવીરોડ, મુંબઇ
તા. ૧૫મી જુન ૧૯૩૩

લી. સેવક,
વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર,

બીજી આવૃતિનું નિવેદન

કરાંચીના જીવનની કાયા પલટ થઇ રહી છે તેવા કઠણ વખતમાં લગભગ ૧૪ વર્ષ પછી આ પુસ્તકની આ બીજી આવૃતિ બહાર પડે છે! આ આવૃતિમા ખાસ કંઇ સુધારો–વધારો કરેલ નથી, ગુજરાતીમા આ પુસ્તકની સારી માગણી રહી છે તે માટે અમોને સંતોષ છે, છતા આ વૈદ્યક પુસ્તક છે તે કારણે તેનો ઉઠાવ મર્યાદિત હોય એ બનવા જોગ છે.

કરાંચી
૧–૧૧–૪૭

ભવદીય :
ગોપાલજી ઠક્કુર

बालचिकित्सा



विषयानुक्रम भाग १ लो

विषयानुक्रम भाग २जो

विषयानुक्रम भाग २ जो

॥ ओ३म् ॥

बालचिकित्सा

भाग १ लो

બાળકોને વ્યાધિ થવાનાં કારણો

બાળકોને જેટલા રોગ થાય છે તેમાથી કેટલાક જન્મથીજ હોય છે, કેટલાક શારિરીક ખામીને લીધે, કેટલાક સારવારની ખામીથી અને ઘણે ભાગે માતા-પિતાની મૂર્ખતાથી વધુ રોગ થાય છે. માતાની મૂર્ખતા એટલે પથ્યની ગેરવ્યવસ્થા હોવી તે, આ કારણ બધા કરતાં મુખ્ય છે એટલે જે બાળકને રોગ થાય અને સારવાર કરવાનો પ્રસંગ આવે તેની પથ્ય સબંધી સારી વ્યવસ્થા પ્રથમ રાખી પછીજ બીજા ઉપાયો કરવા તોજ રોગ કાબુમાં આવશે. બાળકનુ પથ્ય એટલે ધાવણ કે દૂધ જો ખરાબ હોય તો તેની તપાસ કરી ઘટતો સુધારો કરવો, અને ધાવણ દૂષિત હોય, રોગી હોય કે ખાનપાનની માતાની સારી વ્યવસ્થા ન હોય તો જરૂર આ બાબતની તપાસ કરી યોગ્ય પ્રબંધ કરી તેની સાથે રોગ પ્રમાણે ઉપાયો કરવા તો રોગ જલદી કાબુમાં આવી જાય છે.

બાળકોનાં રોગની પરિક્ષા

૧ બાળક નાનામાં નાની પીડા પણ સહન કરી શકતુ નથી, તે રડે છે, વારંવાર દરદવાળી જગાએ હાથ લગાડે છે, આરામથી ઉંઘ લે કે રમે તેવુ કંઇ હોતું નથી આ વખતે સમજી લેવુ કે બાળકને કંઇક દરદ છે ખરૂં

૨ માથામાં દરદ હોય તો બાળક માથાપર વારંવાર હાથ મુકે છે, કાન પકડે અને ખેંચે છે, આંખ વારંવાર બંધ કરે છે અને માથાની ચામડી સકોચાયલી જણાય છે.

૩ ગળામા દરદ હોય તો બાળક વારંવાર મોઢામાં હાથ નાંખ્યા કરે છે તેમજ મોઢામાથી લાળ પણ વધારે પડયા કરે છે.

૪ પેટમા દરદ હોવાથી બાળક પોતાના પગ પેટ તરફ ખેંચ્યા કરે છે, હાથથી આપણે જોઇએ તો રડવા લાગે છે અને બનતાં સુધી ઉંધા સુવાડવાથી તેને ઠીક લાગે છે.

૫ ગુદા તરફ કંઇ દરદ હોય તો તરસ વધારે લાગે છે, મોઢુ નિસ્તેજ દેખાય છે, આતરડામાં ગુડ–ગુડ શબ્દ થયા કરે છે, દસ્ત, પેશાબ સાફ હોતા નથી અને શ્વાસ પણ વધારે પ્રમાણમા લીધા કરે છે.

૬ દૂધ પીતુ બાળક જ્યારે જીભ બ્હાર કાઢે ત્યારે સમજી લેવુ કે તેને તરસ વધારે લાગે છે.

૭ સારૂં કે તદુરસ્ત બાળક એકાએક રોવા લાગે ત્યારે સમજી લેવુ કે તેના પેટમા દરદ છે

૮ શરદી થઇ અને નાક બધ થાય ત્યારે બાળક દૂધ પીતી વખતે નાકથી શ્વાસ ન લે પણ દૂધ પીતા અટકી જઇ મોઢાથી શ્વાસ લેવા લાગે ત્યારે સમજી લેવુ કે તેને શરદી, કફ થએલ છે.

૯ ચાર માસનું બાળક રડે ત્યાંસુધી આંસુ હોતા નથી પણ પાચ માસ પછીનુ બાળક રડે ત્યારે આંસુ ન હોય તો સમજી લેવુ કે તેને કંઇક વ્યાધિ છે.

૧૦ કોઇવાર બાળક રડે છે તે કોઇપણ પ્રકારે શાંત થતું નથી ત્યારે સમજી લેવુ કે તેના આખા શરીરમા રોગ છે.

૧૧ જે અંગ પર બાળક વારવાર હાથ લગાડે તે ઠેકાણે પણ દરદ છે એ પણ રોગપરિક્ષાની રીત છે. વળી તે સ્થાનપર બીજો કોઇ હાથ લગાડે તો પણ બાળક રડવા લાગે છે

૧૨ સુવા પછી બાળક ઉઠતાજ રડવા લાગે ને જીભ બ્હાર કહાડતો જણાય અને માથુ આજુબાજુ ફેરવે તો સમજી લેવુ કે તેને ભૂખ લાગી છે. દૂધ પાવાથી તે શાત થઇ જાય છે.

૧૩ કેટલીકવાર મચ્છર, માંકડ જુ અને બીજી કીડી વગેરે કરડવાથી પણ બાળક રડવા લાગે છે માટે તેની પણ પુરી તપાસ કરી લેવી

૧૪ બાળકનુ પેટ સ્વભાવિક રીતે કંઇક મોટું હોય છે પરંતુ પાંસળીની નીચે બન્ને બાજુએ મોટું દેખાય તો સમજી લેવું કે તેને યકૃત એટલે કલેજાની તેમજ પ્લીહા એટલે બરલની કંઇક વ્યાધિ છે. તે જરા મોટા હોય છે અને તેવી દશામાં કબજીઅત હોય છે.

૧૫ તદુરસ્ત બાળકનો ઝાડો, નરમ, પીળા રંગનો, જરાતરા લીલાશવાળો તેમજ ઓછી વાસવાળો હોય છે. પરતુ આમા ફેરફાર થાય તો સમજવું કે તેને વ્યાધિ છે માટે તુરતજ સમજી ઉપાય કરવો

૧૬ બાળકને પેશાબની પીડા હોય તો તેનુ મો લાલ દેખાય છે, પેટ ચડેલુ કે ફુલેલુ રહે છે અને પેશાબ કરતી વખતે રડે છે તથા પેશાબ થોડે થોડે આવે છે આ વખતે મૂત્રરોગના ઉપાયો કરવા.

નાડીપરિક્ષા

૧ સામાન્ય રીતે બાળક જન્મે ત્યારે એક મીનીટમાં નાડીના થડકા ૧૩૦ થી ૧૪૦ હોય છે એમાં પછી કદ, બાંધો અને બળના પ્રમાણમાં અંતર રહે છે. જેમ જેમ બાળક મોટું થાય તેમ થડકા ઓછા થતા જાય છે તે એટલે સુધી કે પુખ્ત ઉમરના માણસને ૬૦ થી ૭૦ સુધી થડકા રહે છે. એકાદ વર્ષના નાનાં બાળકને ૧૦૦ થી ૧૨૦ સુધી થડકા રહે છે, આમાં એકાએક વધારો થાય કે ઘટાડો થાય તો ભયકારક નિશાની છે, માટે તેની સંભાળ રાખી સારવાર-ઉપાય કરવા.

૨ નાડી પરિક્ષામાં દોષ પરિક્ષા-વાત-પિત્ત-કફ પર ખાસ ધ્યાન રાખવું, જો દોષની પરિક્ષા કરી રોગ નિર્ણય કરવામાં આવે તો ઉપાય કરવામાં બહુ સરલતા થઇ જાય છે. કફરોગ બાળકોને ખાસ કરી વધારે પ્રમાણમાં થાય છે આ વખતે જો ચિકિત્સક બેદરકાર રહે છે તો સામાન્ય રોગમાંથી ભયંકર વ્યાધિ થઇ જીવલેણ રૂપ ધારણ કરે છે માટે દોષ અને રોગનુ સ્થાન નક્કી કરી પછીજ ચિકિત્સા કરવી. આ માટે વાયુની નાડી અનિયમિત, પિત્તની ઉતાવળી, જલદ ને ગરમ તથા કફની નાડી મંદ હોય છે. તાવની નાડી બહુજ વેગવાળી, અતિસાર શરદી વગેરેમાં ભારે અને ધીમી નાડી હોય છે. આ સર્વ જોઇ સમજી પછી ઉપાયો કરવા.

થરમામીટરથી પરિક્ષા

બાળકને તાવ કેટલો છે તેમજ સામાન્ય રીતે બાળકને હંમેશાં કેટલુ તાપમાન રહે છે તે જાણવા થરમામીટર વાપરવુ સલાહકારક હોય છે. સાધારણ રીતે તાપમાન ૯૮° સુધી તંદુરસ્ત બાળકને

હોય છે, નબળા બાળકને એથી ઓછું રહે છે જ્યારે તાવ, શરદી, ભરાઇ જવું, મગજપર ગરમીનું દબાણ વગેરે કંઇ વ્યાધિ થતાં તાપમાન વધે છે. આ વખતે તપાસ કરી તાપમાન જોઇ લીધા બાદ જરૂર પડે તેવા ઉપચારો કરવા. ૧૦૨°ની ઉપર ગરમી જણાય તો કપાળપર ઠંડા ઉપચારો કરવા કદી પણ ચૂકવું નહિં કેમકે કેટલીકવાર આવા સમયે ધ્યાન આપી ઉપચાર કરવામાં ન આવે તો બાળકને વિકૃતિ કાયમને માટે થતી જાય છે માટે તાપમાન જોઇ ઘટતા ઉપાયો કરવા જોઇએ

થરમામીટર સારી જાતનુ વાપરવું અને તે હમેશાં બગલ સાફ કરી ત્યાંજ રાખવુ મોઢામા ન રાખવું કેટલીકવાર ગુદામાં રાખીને પણ પરિક્ષા કરી શકાય છે. થરમામીટર હમેશાં સાફ કરેલું વાપરવું કેમકે આવી ભૂલ કરવાથી બીજા ચેપી રોગોનો ચેપ એક બીજા બાળકોમા ફેલાય છે.

જન્મથી બાળરક્ષણનો વિધી

આજકાલ આપણા દેશમાં પદ્ધતિસર બાલ પરિચર્યાની પ્રથા ન હોવાથી તેમજ વર્તમાન સમયમાં અનેક પ્રકારની રૂઢીઓનો ખોટી રીતે પ્રચાર થઇ જવાથી લોકો ખરો માર્ગ ભૂલી જઇ ખોટે માર્ગે ચાલી રહ્યા છે અને તેના પરિણામ રૂપ અનેક બાળકો યોગ્ય પરિચર્યાને અભાવે અકાળે મૃત્યુના મુખમાં જઇ પડે છે. કદાચ થોડાક બચે છે તો તે કમજોર, બુદ્ધિહીન, બીકણ, તેજ વગરના અને અલ્પાયુ હોય છે. અહિ બાળકોના પાલન બાબત કેટલીક બાબતો સર્વ સાધારણના લાભ માટે લખવામાં આવે છે કે જે સર્વને જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

શાસ્ત્રોમાં મનુષ્યની ત્રણ અવસ્થા લખવામા આવી છે. જેમકે બાલ્ય, યુવા અને વૃદ્ધ, તેમાં બાળકોની ઉમર ૧૬ વર્ષ સુધી ગણવામાં

આવેલ છે. તેમાં પણ બાળકના ત્રણ પ્રકાર ગણાવેલા છે યાને કેવળ દૂધપર રહેનાર, દૂધ અને અન્નપર રહેનાર તથા ફક્ત અન્નપર રહેનાર. આ ત્રણેમાં પ્રથમ પ્રકાર કે જે ફક્ત દૂધપર રહેનાર છે તે માટે સામાન્ય રીતે એક વર્ષની ઉમર બતાવવામા આવેલ છે. અહિં ખાસ કરીને એક વર્ષના બાળક માટેજ વર્ણન કરવામાં આવે છે

બાળરક્ષાનો ક્રમ તેના જન્મથીજ શરૂ થાય છે અને તે અવસ્થાજ એવી છે કે તેમા સર્વ મનુષ્યોચિત ગુણો દાખલ કરવા માટે યોગ્ય પ્રયત્ન કરવો જોઇએ, આ સમયમાં જો કદી બેદરકાર રહેવામાં આવે તો તેનુ પરિણામ લાભકારક રહેતુ નથી એટલા માટેજ સારા સંસ્કાર દાખલ કરવા ઇચ્છનારે આ સમયથીજ સાવધાની પૂર્વક કામ લેવું જોઇએ.

બાળકનો જન્મ થાય તે પહેલાં નીચે લખેલી સામગ્રી તેની સારવાર માટે એકત્રિત રાખવી જોઇએ. કેમકે આ સાધનો હાજર રાખવાથી તે સમયે ઘણી સરળતા થઇ પડે છે

(૧) મધ, બ્રાહ્મીનુચૂર્ણ કે સ્વરસ, ગાયનું ઘી, સોનાનાં વરક, સુતરનો મજબુત દોરો, સાફ કરેલી સારી કાતર, કસ્તુરી, ધોએલુ સાફ કાપડ, લાક્ષાદિ તેલ, તલનુ તેલ, ચણાનો લોટ, સારો સાબુ. પીંજાવેલુ કપાસ, મુલાયમ બીછાનુ, ઓઢવાનુ વસ્ત્ર, બાલઘુટીનો સામાન, દ્રાક્ષાસવ, ગરમ પાણીની થેલી, ગરમ કપડું વગેરે સામગ્રી તૈયાર રાખવી જોઇએ, બાળક જન્મે કે તેની સારવારનુ કાર્ય નીચે પ્રમાણે ક્રમાનુસાર કરવું જોઇએ.

૧ શરીર શુદ્ધિ,	૨ જાત કર્મ,
૩ નાળછેદન,	૪ બાલઘુંટીનુ પાન ઇત્યાદિ.

આ વાત ખાસ ધ્યાન રાખવી જોઇએ કે બાળકની સારવાર માટે પ્રસવ વખતે હાજર રહેનાર દાઇ કે સુયાણી અથવા તેની પાસે

કામ કરનાર નોકરીઆણી બાઇ જે કોઇને કામને માટે નક્કી કરવામા આવે તે શરીરે સ્વચ્છ અને પવિત્ર શ્વેત વસ્ત્ર પરિધાન કરેલી હોવી જોઇએ. તેના હાથ બરાબર ધોએલા અને નખ કાપેલા તેમજ સાફ હોવા જોઇએ. આજકાલ મેલા વસ્ત્રોવાળી તેમજ દેખતાજ અભાવ પેદા થાય તેવી મલીન દાઇઓ આ કાર્ય કરે છે તે બીલકુલ ઠીક નથી યાને તેથી અનેક વખતે ખરાબ પરિણામો જોવામાં આવે છે. એકજ કપડા પહેરેલી બાઇ અનેક જગાએ પ્રસુતિઓ પાસે જઇ રોગનો પ્રચાર કરે છે તે વાત બીલકુલ પસંદ કરવા યોગ્ય નથી.

બાળકની શરીર શુદ્ધિ: જ્યારે પ્રસવ થાય અને બાળક બહાર આવે કે તુરતજ પ્રથમ કાર્ય તેનુ મો, કાન, નાક, આંખ વગેરે ભાગોમા ચોટેલું મળ સાફ કરી લેવુ જોઇએ અને પછી ચેતનતા માટે ધ્યાન આપવું જોઇએ ઘણે ભાગે દરેક બાળક જન્મે ત્યારે રડવા લાગે છે. પરતુ તે જ્યારે ન રડે ત્યારે તેનુ શુ કારણ છે તેની તુરત તપાસ કરવી જોઇએ કેમકે કેટલીકવાર પ્રસવ વેદનાના કારણથી બાળક મૂર્છિત થઇ જાય છે, આમ હોય તો તેના મોમા એક–બે ટીપા તાજા પાણીના નાખવામા આવે તો તે તરતજ જાગ્રત થાય છે. ઘણે ભાગે દરેક જગાએ બાળક જન્મે ત્યારે કોઇક પ્રકારનો અવાજ કરવામા આવે કે શખ વગાડવામા આવે છે એમ કરવાથી બાળકને જાગ્રત કરવાનુ કામ પણ થાય છે અને શંખધ્વની એટલે માગલિક કાર્ય પણ થઇ શકે છે.

શરીરના મુખ્ય છિદ્રોમાથી મળ સાફ કર્યા પછી બાળકના શરીરપર જરાયુ વગેરેનો કંઇ ભાગ હોય તો તે નરમ કપડા વડે સાફ કરી લેવું જોઇએ આ કામ કરવામા વિલબ ન થાય પણ એ દરેક કામ સમજીને ત્વરાથી કરી લેવા જોઇએ

જાતકર્મ: ઉપર બતાવેલ વિધી થયા બાદ મધ, બ્રાહ્મીનો સ્વરસ અથવા તેને અભાવે ચૂર્ણ, ગાયનુ ઘી, સોનાના વરક આ ચાર

ચીજો એકેક રતી લઈ સાથે મેળવી વૈદિક મંત્રોના ઉચ્ચાર સાથે તેને બાળકની જીભપર લગાડવું જોઇએ. આ ક્રિયાથી બાળક બુદ્ધિમાન તેમજ વેદોનો ઉપાસક, દીર્ઘાયુ અને સારી મગજશક્તિવાળો થાય છે.

નાળછેદન: નાળછેદન માટે હથીઆર તરીકે સરસ કાતર કે ચાકુ જે પ્રથમ તૈયાર કરી રાખેલ હોય તે તથા તેને બાંધવા માટે સારો દોરો સુતરનો રાખેલ હોય તેને પ્રથમ ગરમ પાણીમાં પકાવી શુદ્ધ કરી લેવું આમ કરવાથી બહારના ઉડતા કિટાણુંઓ નળદ્વારા શરીરમાં કોઇ ધનુર્વા જેવા ઉપદ્રવને પેદા ન કરી શકે, તેમ જખમ–પાક વગેરે વ્યાધિ ન થવા પામે. આ શુદ્ધ દોરાને નાભીથી નાળને ઉપર પકડી આઠ આંગળ જેટલી જગા મુકી ત્યાં બાંધી દેવું પછી બે ઈંચ વચ્ચે મુકી ઉપર બીજો દોરો પણ તેવીજ રીતે બાંધી આપવો. આમ બે બાજુ બરાબર બાંધ્યા પછી તેની વચ્ચેથી ચાકુ કે કાતરવડે નાળને કાપી નાખવો. આ ક્રિયામાં હાથ, હથીઆર, દોરો વગેરે જંતુઘ્ન કરેલા પ્રવાહીથી ધોઇ લીધેલા હોવા જોઇએ તો કોઇપણ પ્રકારનો ઉપદ્રવ થવા પામતો નથી, કદાચ આંચકી–ધનુર્વા વગેરે થાય છે તો તેનું કારણ પણ આ નાળછેદનની બેદરકારીજ હોય છે. નાળનો સંબંધ એવો છે કે ત્યાં કોઇ વિષ જેવી ચીજ સ્પર્શ કરે તો તેની બુરી અસર તરતજ બાળકના શરીરપર થાય છે માટેજ આ નાળછેદનનું કામ પૂર્ણ સંભાળથી કરવું જોઇએ. કેમકે પ્રાણ આ નાળમાંજ હોય છે. સુશ્રુતમાં પણ તે માટે કહેલું છે કે: "નાભિસ્થ: પ્રાણિનાં પ્રાણા:" ઇત્યાદિ નાળછેદન પછી શરીરમાં ગરમી લાવવાની જરૂર હોય તો તે જગાએ એક બાજરીના દાણા જેટલી સાફ અને શુદ્ધ કસ્તુરી લગાડી દેવી જોઇએ, તેમ કરવાથી શરદી, કફ સત્વર મટે છે, ને હૃદયને પણ પુષ્ટિ મળે છે

સ્નાન: નાળછેદન કર્યા પછી બાળકને ઋતુ અનુસાર સ્નાન કરાવવુ જોઇએ. ગરમ કે ઠંડુ પાણી ઋતુ પ્રમાણે લેવાની

જરૂર છે સ્નાન કરવા પહેલાં **બલાતેલ** અથવા **લાક્ષાદિતેલ** કે **તલનું તેલ** કોઇપણ મળે તે લઇ શરીરે લગાડી પછી ચણાનો લોટ કે સારો સાબુ હોય તે લઇ શરીરને ધોઇ સ્વચ્છ કરી લેવું શરીરને બરાબર નરમ કપડાથી લુછી લેવુ પછી બાળકના તાળવાપર જ્યાં સ્વભાવિક રીતે ખાડો હોય છે ત્યા ગાયના ઘીનુ પોતુ ભરી એક કપડાની વચ્ચે રાખી તાળવાપર મુકી દેવુ આ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ કરવાથી બાળકનુ મગજ પુષ્ટ થાય છે પછી શરીરે નરમ અને સ્વચ્છ કપડા ઋતુ પ્રમાણે શરીરપર લપેટી આપવા અને નરમ બિછાનાપર સુવડાવી દેવુ.

બાલઘુટી: ઘણા માણસોનો એવો પણ વિચાર હોય છે કે બાળકને સૌથી પ્રથમ માતાનુ દૂધ તરતજ પાવુ જોઇએ પરંતુ પ્રાચિન શાસ્ત્રકારો આ વાતને માનતા નથી અમારી સમજ પ્રમાણે તે વાત બરાબર છે કારણ કે પ્રસુતા સ્ત્રીની હાલત તે વખતે અત્યંત દુર્બળ હોય છે. તેના અવયવો હજી પૂર્ણ શાંત હોતા નથી, તેથી તેને પ્રસવ પછીની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરી આરામ આપવો જોઇએ માતાનું દૂધ આ વખતે ન આપવામા આવે તો પછી તે વખતે ગાય કે બકરીનુ દૂધ આપવામા કંઇ વાંધો નથી પરંતુ તેથી પહેલા એ બાળકને માટે **બાલઘુટી** આપવી વધારે ફાયદાકારક છે તેનાથી બાળકના પેટનુ મળ સાફ થાય છે, શરીરમાં સચેતના આવે છે માટે નીચે પ્રમાણે **બાલઘુટી** બનાવી આપવી જોઇએ. આપણા દેશમા **બાલઘુટી**ને ગળથુથી કે સૂતી કહે છે.

નાગરવેલનુ દેશીપાન નંગ ૦॥, ગોળ તો. ૦॥, અજમો રતી ૬, પાણી તો. ૨૦. આ ચીજોને એક તપેલીમાં નાખી ઉકાળો કરી લેવો ને અરધું પાણી રહે ત્યારે ઉતારી કપડે ગાળી લેવુ પછી તેમાથી નાની ચમચી વડે કે રૂ (કપાસ)ની વાટ જેવુ કરી તેના વડે બાળકના મોંમા એકેક ટીપું જાય તેવી રીતે કરવુ વાટ જેવું હશે તો બાળક

તેને પોતાની મેળે ચુસતું જશે. આ પ્રમાણે તેમાંથી એક–બે તોલા પાણી બાળકની રૂચી પ્રમાણે આપવું, એ આપવાથી બાળકનો કોઠો સાફ થાય છે અને શરીરમાં દોષ સમાન રૂપમાં આવે છે, જરૂર પડે દહાડામાં એને બે–ચાર વાર આપી શકાય છે પણ તે જ્યારે આપવું હોય ત્યારે નવશેકું હોવું જોઇએ. શાસ્ત્રમાં માતાનું દુધ ત્રણ દહાડા પછી આપવાનું લખેલું છે ત્યાંસુધી આવી રીતે બનાવેલ **બાલઘુટી** આપવામાં વાધો નથી. કેટલાક લોકો ત્રણને બદલે એકજ દીવસ (૨૪ કલાક) આ પ્રમાણે આપી પછી માતાનું દૂધ આપે છે, તેમાં પણ ખાસ વાધો નથી.

દુગ્ધપાન: માતાનું દૂધ કેવી રીતે પાવુ તેમાં પણ મતભેદ છે. પ્રાચિન શાસ્ત્રકારોએ માતાના સ્તનને ગરમ પાણી વડે ધોઇ સાફ કરી પ્રથમ દૂધની ધાર ફેંકી દઇ પછી દૂધ પાવાનુ લખેલું છે જ્યારે કેટલાકનો મત છે કે પહેલી ધાર બાળકનુ પેટ સાફ કરે છે માટે તે આપવી. હવે આ બાબતમા અમારે જણાવવું જોઇએ કે પહેલી ધારમા દુગ્ધ સાફ નથી હોતું તેમા ગાંઠા જેવું થઇ જાય તેમ હોય છે તેથી તે દૂધ દોષિત છે એમ સમજી ફેંકી દેવુ અને પછીજ દુધ પાવુ જોઇએ.

આવી રીતે બાળકની તાત્કાલિક સારવાર કર્યા પછી છઠ્ઠા દિવસે શાસ્ત્રોક્ત વિધી પ્રમાણે કોઇ સારા પંડિતના હસ્તે ઉત્સવ તથા ૧૧ મા દિવસે નામકરણ સંસ્કાર કરવો જોઇએ.

બાળકો માટે ઉપયોગી નિયમો

૧ બાળકોને તેડતી વખતે હમેશાં હલકા હાથે ઉઠાવવુ તેમજ સુવાડતી વખતે પણ સંભાળથી બીછાનાપર મુકવું. આ વેળાએ જરા પણ આઘાત ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.

૨ સુવાડેલા બાળકને અચાનક જગાડવું નહિ, કેમકે તેથી તે બાળક ડરી જાય છે અને તેથી રોગ થવાનો સંભવ રહે છે.

૪ બાળકને તેડી પ્યાર કરતી વેળાએ તેને ઉંચે નીચે બહુ ન ઉછાળવું, તેમજ તેનું માથુ કે પગ પકડી ઉંચી કે નીચી ગતીએ એકદમ ન કરવું તેથી બાળક ડરે છે ને બિમાર પડે છે.

૪ નાના બાળકોને જ્યા લગી પૂર્ણ તાકાત ન આવે ત્યાંસુધી બેસવાની આદત ન પાડવી જોઇએ, એમ કરવાથી પીઠ અને કમરનો ભાગ કમજોર થઇ જાય છે.

૫ બાળકો પાસે રમવાની કંઇપણ વસ્તુ મુકશો તો તે તુરત મોઢામાં નાખવા લાગે છે, એટલે તે વસ્તુ હાનીકર્તા ન હોય તેવી સંભાળ રાખીને લેવી કે મુકવી જોઇએ. કેટલીક ઝેરી રંગવાળી, ક્ષારવાળી, રબ્બરવાળી ચીજો મોઢામા જતા હાની પ્રાપ્ત થાય છે તેમજ એવી નાની ચીજો ન મુકવી કે જે રમતાં મોઢામાં નાંખી દે અને તે ગળામાં અટકી પડે કે પેટમાં ઉતરી જાય. તેથી બાળકોનું જીવન જોખમમાં આવી પડે છે

૬ બાળકને હમેશાં મીઠા—સુંદર શબ્દોથી પ્યાર કરવો અને સારાં રમકડાં આપી આનંદમાં રાખવું.

૭ બાળકોને હમેશાં નિર્જનસ્થાન, ઉંચે કે નીચેની જગા, કુવો, તળાવ, ખાડો, નદી, ઝાડ નીચે, સુનું ઘર આવી જગાપર એકલું છોડવું નહિં, તેમજ વધુ પવન, એકદમ ગરમી, વીજળી, વાદળ, અગ્નિ, પાણી, ટાઢ, લુ લાગવી, ધુમાડો વગેરેથી બચાવવું જોઇએ.

૮ પલંગ, ખાટલો કે પારણું જયાં બાળકને પ્રસન્નતા જણાય ત્યા હમેશાં રાખવું, એટલું ધ્યાનમાં રહે કે બાળક ઉપરથી કયાય નીચે ન પડી જાય તેવી જગાપર રાખવું. આખો દિવસ ગોદમાં કે હાથમાં તેડીને ફેરવવું એ સલાહ ભરેલું નથી. બને તો ખુલ્લી જગામાં, નાની ગાડીઓમાં બેસાડી કે સુવાડીને ફરવા તેડી જવું.

૯ બાળક પોતાના હાથપગ છુટથી હલાવે તેવી રીતે રાખવા પ્રબંધ કરવો એમ કરવાથી બાળક પ્રસન્ન રહે છે તેથી એને જોઇતી કસરત મળે છે ને પાચનશક્તિ સારી રહે છે, પારણામાં તેને સુવડાવી હીચકા આપવામા આવે તે વખતે તે ખુબ આનંદમા રહે છે અને હાથ પગ આનંદથી હલાવે છે

૧૦ બાળકોનો મુખ્ય અને ઉત્તમ આહાર માતાનુ દૂધ-ધાવણ છે, માતાનુ ધાવણ ઓછુ હોય તો તેના અભાવમા થોડુ થોડું બકરી અથવા ગાયનુ દૂધ થોડું પાણી મેળવીને આપવુ જોઇએ. એની સાથે મોસંબી-નારંગીના ફળનોરસ પણ આપી શકાય છે પણ તે જરા બાળક મોટુ થાય પછી આપવુ ફાયદાકારક છે.

૧૧ બાળકોને દૂધ આપવાની સરલ રીત બાટલીમાં રબ્બરની ધાવ મુકીને આપવુ તે છે, એથી બાળક સહેલાઇથી દૂધ લે છે અને તેને કંટાળો આવતો નથી.

૧૨ બાળકોને દૂધ પાવાની બાટલીઓ રબ્બરની ટોટીવાળી આવે છે તે વાપરવી અને તે હમેશાં દૂધ આપ્યા પછી ગરમ પાણી અને બ્રશ વડે ધોઇ લેવી. તેમ ન કરવાથી બાળકને અનેક રોગ પેદા થાય છે.

૧૩ બાળકને કંઇ વ્યાધિ હોય અને તેને લંઘન કરાવવાની જરૂર પડે તો તેને લંઘન ન કરાવતા તેની માતાનેજ લંઘન કે યોગ્ય પથ્ય કરાવવુ એમ કરવાથી બાળકને તેનો લાભ મળે છે.

૧૪ બાળકોના રોગપર, કેટલીકવાર દૂધ પીતુ બાળક હોય ત્યારે તેની માતાના સ્તનપર દવા ચોપડી સુકવી લેવી પછી તેને ધોઇ નાખી તેજ વખતે સ્તનપાન કરાવવુ એમ કરવાથી દવાની અસર સારી અને સુક્ષ્મ પ્રમાણમા બાળકને મળી રહે છે.

૧૫ બાળકને હમેશા મીઠી ભાષાથી બોલાવવુ, કદી પણ તેને ડરાવવું

નહિ, ધમકી આપવી નહિં, ખરાબ પ્રાણીઓ, પશુઓ કે ઝેરી પદાર્થોના નામ લઇ ડરાવવુ નહિ એવી રીતે ડરાવવાથી બાળક ડરપોક તથા રોગી બને છે.

૧૬ ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાની સગવડ ખાતર અને બાળકો આરામથી સુતા રહે તે માટે બચ્ચાંઓને અફીણ કે અફીણવાળી બાળાગોળી આપે છે તેથી બાળક નશામા સુતું રહે છે, પરંતુ તેવી મૂર્ખતાનુ પરિણામ એવુ આવે છે કે બાળકને કબજીઅત થાય છે મગજપર બુરી અસર થાય છે ને કેટલાક રોગ પેદા થવા પામે છે કેટલીકવાર તો ભૂલથી વધુ અપાઇ જતાં અનેક બાળકોની જીંદગી જોખમમાં આવી પડી છે માટે કદીપણ એવો માર્ગ સારો સમજી ભૂલ ન કરવી જોઇએ.

૧૭ બાળકોને જે દવાઓ આપવી હોય તે નિર્દોષ–સાદી અને સદ્‌વૈદ્યના હાથની આપવી. બજારની કચરાપટ્ટી પેટંટ દવાઓ આપતાં સંભાળ રાખવી કેમકે તેથી લાભ કરતા કેટલીકવાર હાની થવા સંભવ છે.

૧૮ રસ, ભસ્મ, માત્રા વગેરે દવાઓ બાળકને આપવાની ન છુટકે ફરજ પડે ત્યારે પણ પૂર્ણ સંભાળથી આપવી. ખાસ કરી ઝેરી દવા ન આપવી એજ ઠીક છે.

૧૯ બાળકનુ બિછાનુ હમેશા ખુલ્લી હવા અને પૂર્ણ પ્રકાશ હોય તેવી જગાએ રાખવુ. બિછાનુ સાફ રાખવુ તેમજ બાળકનાં કપડા ખુલ્લા અને સ્વચ્છ તથા સાદા રાખવા.

૨૦ બાળકોને હમેશા તેનુ શરીરબળ જોઇ ઉનાળામા દરરોજ અને શિયાળા કે ચોમાસામા બે–ચાર દહાડે નવડાવવુ જોઇએ નાવા માટે લીંબડાના પાનનુ ગરમ કરેલુ પાણી વાપરવુ જોઇએ અને નાવા પહેલાં તેના આખા શરીરે સરસવનું તેલ હલકે હાથે મર્દન કરવુ જોઇએ એથી શરીર કોમળ અને સ્વચ્છ રહે છે

૨૧ બાળકને ઉલટીની દવા ખાસ જરૂર પડે ત્યારે સંભાળથી યોગ્ય પ્રમાણમા આપવી. બહુ તીક્ષ્ણ દવા ઉલટી માટે ન વાપરવી તેમજ જુલાબ માટે પણ કોઇ સખ્ત દવા ન આપવી. રેચની જરૂર હોય ત્યારે એરંડીઆ તેલ જેવી સાદી ચીજ મધ કે દુધ સાથે આપવી. છીક કે કોગળાની દવા પણ બાળકને અપાય નહિ તેની સંભાળ રાખવી.

૨૨ બાળકના કાનમાં હમેશાં સરસવનું કે તલનુ તેલ જરા નવશેકું કરી ઠારીને પછી દરરોજ નાખવુ તેથી કાનના રોગ થતા નથી તેવીજ રીતે ઘીના દીવાથી પાડેલું કાસાંજન (મેસ અથવા આજણ કહે છે તે) દરરોજ આખમાં આંજવું જેથી આંખ સાફ રહે, વળી પેટ સાફ રહે, પાચનશક્તિ સારી રહે તે માટે દર અઠવાડીએ થોડુંક એરંડીયું તેલ મધ સાથે ચટાડી દેવુ. એવીજ રીતે માફક હોય તો દરરોજ હરડે ઘસીને આપવી તેથી પણ પેટ સાફ રહે છે અને પાચનક્રિયા બરાબર રહે છે.

૨૩ નાના બાળકોને અંજન કરવુ, ચંદનાદિ પદાર્થોનો લેપ કરવો, તેલ ચોળવુ, ઉલટી કરાવવી, નવરાવવું, ગુદા દ્વારા એરંડીયું તેલ લઇ વાટ મુકવી, બે તેલનાં ટીપાં નાકમાં મુકવાં આંખપર તેલવાળો હાથ ફેરવવો, આ સર્વ કર્મ બાળક માટે હિતકારક છે.

૨૪ બાળક છ માસનું થાય ત્યારે તેને ચોખાની પાતળી ખીર બનાવી અન્નપ્રાશન સંસ્કાર કરાવવો, અને પછી પણ ક્ષુધાના પ્રમાણમા એજ હલકો તથા પૌષ્ટિક ખોરાક ચાલુ આપવો.

બાળકોનું કદ અને વજન

તુરતના જન્મેલા બાળકનુ વજન ૨॥ થી ૪ શેર લગભગ એટલે ૫ થી ૮ રતલ સુધી હોય છે, જયારે લંબાઇ ૨૦ થી ૨૫

ઇંચ સુધી હોય છે. ખાસ કરી કદ અને વજનનો આધાર માતા-પિતાના શરીરનો બાંધો અને ગર્ભિણી સ્ત્રીની તંદુરસ્તીપર મુખ્ય રહે છે. બધા દાખલા સરખા હોતા નથી.

નવરાવવાનો નિયમ

પહેલા માસમાં ૮ દિવસે, બીજા માસમા ૬ ઠે દિવસે, ત્રીજા માસમા ૪ થે દિવસે, ચોથા માસમાં ૨ જે દિવસે અને પાંચમા માસમાં દરરોજ નવરાવવાનો નિયમ રાખવો ઠીક છે. નવરાવવા પહેલા શરીરપર સરસવનુ તેલ લગાડવું અને પછી નવશેકા પાણી વડેજ સ્નાન કરાવવુ. ગરમી પડે ત્યારે તાજા પાણીથીજ નવરાવવુ જોઇએ નવરાવ્યાબાદ તુરતજ શરીરને ટુવાલ વડે સાફ કરી લેવુ. નવરાવતી વખતે મૂત્રમાર્ગ, ગુદમાર્ગ બરાબર કાળજી રાખી ધોઇ લેવુ અને પછી તે ભાગપર તેલનો હાથ ફેરવી આપવો.

બાળકો માટે ઉંઘ

જન્મથી તે ચાર પાચ સપ્તાહ સુધી બાળક વધારે પ્રમાણમા ઉંઘ લે છે; બાળક સુઇ જાય પછી તેને બે કલાક પહેલાં કદી જગાડવુ નહિ જોઇએ તેમ તેની ઉંઘમા ખલલ ન પડે માટે કોઇ પ્રકારનો ઘોઘાટ ન કરવો જોઇએ.

તરત જન્મેલા બચ્ચાની ઉંઘ સરેરાશ ૧૬ થી ૨૦ કલાક સુધી થઇ જાય છે તે માત્ર દૂધ લેવા પુરતું થોડીવાર જાગે છે પાછું સુઇ જાય છે. જેમ જેમ ઉમર વધે તેમ ચંચળતા વધતી જાય છે અને ઉંઘનું પ્રમાણ ઓછું થતું જાય છે એક વર્ષનુ બાળક થાય ત્યાંસુધી તેને ૨૪ કલાકમાંથી ૧૫ થી ૧૬ કલાક ઉંઘ લેવાની જરૂર રહે છે. કેટલાક બાળકો સ્વભાવના ચંચળ હોવાથી ઓછી ઉંઘ

લે છે, તેવા બાળકોને તેમની માતાઓ ઉંઘી રહે તે માટે અફીણ વગેરે આપે છે પણ તેમને ખબર નથી કે અફીણ આપવાથી તેની કેટલી ખરાબ અસર થાય છે. પ્રથમ પાચનશક્તિ મંદ છે, રુચી ઓછી થાય છે, કબજીઅત રહે છે ને બાળક ધીમે ધીમે ફીક્કું થતું જાય છે અને પછી તેમા સ્ફુર્તિ કમ થતી જાય છે એવી અજ્ઞાન માતાઓને આ બુરી ટેવનુ પરિણામ કેવું ખરાબ આવે છે તે સમજાવી એવી આદત નહિ પાડવા સમજાવવુ જોઇએ.

સાધારણ રીતે ચાર વર્ષનું બાળક હોય ત્યાંસુધી તેને દીવસે ઉંઘ લેવાની જરૂર છે, પછી તો રાત્રે જે ઉંઘ લેવાય છે તે જ પુરતી છે. આવી રીતે પુરી ઉંઘ મળે તો બાળકની તંદુરસ્તી સારી રહે છે એ વાત સૌએ જાણવાની જરૂર છે.

બાળકને સુવાનાં સાધનો

સાધારણ રીતે આપણામાં એવો રીવાજ છે કે નાનાં બાળકને ઘોડીયામાં સુવાડે છે, કેટલીક રીતે ઘોડીયું બાળક માટે ઠીક હશે પણ તેમા બાળકની ખૂંધ નીકળવાનો સંભવ રહે છે, તેમા સુવાથી બરાબર આરામ પણ મળતો નથી એટલે બને ત્યાંસુધી ઘોડીયા કરતાં પારણું બાળક માટે ઉપયોગી અને માફક આવે તેવી વસ્તુ છે. જેવી રીતે ખાટલો વચ્ચેથી ઢીલો થઇ ગયો હોય તો આપણને સુવાનું ફાવતું નથી તેવી રીતે બાળકને ઘોડીયા માટે સમજી લેવુ પારણામાં બાળક આરામથી સુઇ શકે છે. તેમાં તે હાથ પગ હલાવી શકે છે પાસું ફેરવી શકે છે. ખૂંધ નીકળવાની શંકા રહેતી નથી વળી રાત્રે બાળકને બિછાનામા સુવાની ટેવ પાડવી જોઇએ, જો આવી ટેવ ન હોય તો બાળક પારણું સુવા માટે કયારેક ન મળે તો કદી ઉંઘ લેતું નથી અને રડે છે માટે ટેવ પાડવી, બાળક માટે જુદીજ પથારી રાખવી

અને તેના પાથરવા કે ઓઢવાનાં વસ્ત્રો બરાબર ખુલ્લાં. સાફ અને ઋતુને અનુકુળ રાખવાં. રાત્રે બાળક પેશાબ કરે કે તુરત એ કપડા બદલી લેવાં એકજ પથારીમાં માતાની સાથે સુવાની ટેવ રાખવાથી બાળકને ધાવવાની ટેવ પડે છે તેમ પણ ન કરવુ જોઇએ.

બાળકનું વધવું

બાળક શરૂઆતમા બહુજ ઝડપથી વધે છે, અને તેની તંદુરસ્તીનુ પ્રમાણ એ વધવા સાથે ખાસ સંબંધ રાખે છે. તે માટે અઠવાડીએ, પખવાડીએ કે દરમાસે તેનુ વજન કરવુ, એટલે એની ખબર પડે કે બાળકની તંદુરસ્તી કેવી છે, ખેારાક માફક આવે છે કે કેમ તે પણ જાણી શકાય છે.

જન્મ વખતે લગભગ ૭ રતલ વજન ગણાય છે પછી તેમાં ધીમે ધીમે વધારો થતાં ૭ માસે બમણું એટલે કે ૧૪ રતલ વજન થાય છે, અને એક વર્ષમા તેા ૨૦ થી ૨૧ રતલ થઇ જાય છે. બે વર્ષનુ બાળક ૨૭ રતલ થવું જોઇએ. એવીજ રીતે જન્મ વખતે જો ૨૦ ઈંચ લંબાઇ હોય તેા એક વર્ષમાં ૨૫ ઇંચ અને બે વર્ષમા ૩૦ થી ૩૨ ઇંચ થાય છે. છોકરા કરતાં કન્યાઓનુ વજન કમતી હોય છે. એમા પણ કેટલીકવાર બાંધાપર આધાર રહે છે.

ત્રીજા માસમાં બાળક હાથ પગ બરાબર હલાવે છે અને હસતાં પણ શીખી જાય છે. ૬ માસે પેટે સુતાં શીખે છે વળી બાળક બેસતાં શીખે ત્યારે તેની ખાસ સભાળ રાખવી બેસતા લગભગ ૬ થી ૮ માસમાં તંદુરસ્તી સારી હોય તેા શીખી જાય છે પછી તે ધસરતા શીખે છે અને કદ, વજન, કૌવત બરાબર હોય તેા દશ માસનુ બાળક ઉભું થઇ ચાલવા પ્રયત્ન કરી શકે છે. બાર કે પંદર માસનુ બાળક કેાઇની મદદ વગર ચાલતાં શીખે છે આ વખતે તેની પૂર્ણ સંભાળ રાખવી, ચાલણ ગાડી કરી આપવી. પારણામાં ઉઠે,

હોય છે આ વખતે તુરત તેને ધાવણ આપી દેવુ અથવા દૂધ આપવું જેથી તેને રડવાની નકામી ટેવ ન પડે.

ધાવણ આપવા પહેલાં સ્તનની ડીટડીને સાફ કરી લેવી, બને તો બાળકનુ મોઢું પણ ધોઇ લેવુ.

બાળકને ધાવણ કઈ બાજુના સ્તનમાંથી આપેલું હતું તે ધ્યાન રાખી ફરી બીજીવારે ધાવણ આપવાનું હોય ત્યારે તે વાત ધ્યાન રાખીને ધાવણ દેવું. બાળક ધાવતાં તેનુ પેટ ભરાઇ ગયેલું જણાય કે તુરત ધીમેથી બાળકને ધાવણ આપવાનુ બંધ કરી તેને બીજી રમતમાં ગોઠવી દેવું. લગભગ ૧૦ મીનીટમાં બાળક પુરતું ધાવી લે છે અને તેનુ પેટ ભરાય કે તે પોતેજ ધાવવાનું મુકી દે છે. ધવરાવ્યા પછી બાળકને વાસે હાથ ફેરવી ખોળામાં બેસાડવું એથી તેને પાચન થવામા સારી મદદ મળશે. પછી સુવાડી દેવું. બેસવાનો સમય ઉમર મોટી થાય તેમ વધારવો

બાળકને નવરાવવાનો સમય ઘણે ભાગે દશ વાગ્યાનો ઠીક હોય છે તે વખતે ન બને તો બપોરે નવરાવવું બાળકને નાવા માટે એક મોટું વાસણ ટબ જેવું રાખવુ અને પાસે તેલ, સાબુ, ટુવાલ વગેરે ચીજો હાજર રાખી હવા ન હોય તેવા સ્થાનમા સ્નાન કરાવવું. સ્નાન કરાવ્યા પછી તેને ફરી ધાવણ આપી ખુલી ઓસરીમાં હવા હોય ત્યા બીછાનુ કે પારણું રાખી સુવાડી દેવું અને ફરી જાગે ત્યારે ધવડાવીને સુવડાવી દેવુ

નાનું બાળક ઉંઘ વધારે લે છે એટલે તે જાગતું નથી અને ધાવતાજ સુઇ જાય છે. બાળકને હમેશા પડખાભેર સુવડાવવું અને તેને પણ એજ રીતે સુવાનુ પસદ હોય છે. ગરમીના દીવસમાં બાળકને બે વાર નવરાવવાથી આરામ રહે છે ને રાત્રે તેથી બરાબર ઉંઘ લે છે આ ખાસ મોટી ઉમરના બાળકો માટે ઠીક રીત છે. રાત્રે દશવાગે

બાળકને સુવાડતાં પહેલાં કપડાં બદલાવી નાખવા, બને તો રાત માટે કપડાં જુદી જાતનાં રાખવા. બાળકને સાંજે ફરવા લઇ જવું એ પણ એને ખાસ જરૂરી છે; તેને સાંજના ફરવા લઇ જાઓ તો પછી હવામાં તુરતજ તે ઉંઘી જાય છે ખાસ કરી બાળકને ખુલ્લી હવામા ફરવાનું બહુ ગમે છે. ફરવા પછી બાળક ઘેર આવી આરામ લે છે રાત્રે બાળકને માટે દશવાગે સુવાનો સમય ઠીક છે એ સમયે સુઇ ગયેલું બાળક રાતમા એકવાર ઉઠે છે અને તે વખતે તેને દૂધ કે ધાવણ આપી પાછું સુવડાવી દેવુ કે જેથી તે ફરીને સવારે જાગે છે બાળક જો રાત્રે વારંવાર જાગે તો તેને વારંવાર ધવડાવવાની ટેવ ન પાડવી, ગરમી હોય તો જરાવાર પંખો નાખવો, પાસુ બદલવુ તેમજ ટાઢ હોય તો બરાબર કપડું ઓઢાડવું આ પ્રમાણે કર્યાથી બાળક ફરી સુઇ જાય છે. વારંવાર ધવડાવવાની ટેવ એ બાળકને હાનીકર્તા છે એટલુંજ નહિ પણ પછી માતાને પણ ત્રાસ થાય છે, દૂધ આપવાની ટેવ હોય તો દૂધ ગરમ કરેલું હોય તે ફરી ગરમ કરીને આપવુ અથવા તો બાટલી (થરમાઉંસ)મા રાખેલું હોય તે દેવુ.

ધાવની પરિક્ષા

કેટલીકવાર બાળકને દૂધ ધવડાવવા માટે ધાવ રાખવાની જરૂર પડે છે તેનાં અનેક કારણો હોય છે; માતા બિમાર હોય કે મરી ગઇ હોય, દૂધ ન આવતું હોય તેમજ આપવાની ઇચ્છા ન હોય ત્યારે બ્હારની કોઇ નિરોગી સ્ત્રીનુ દૂધ બાળકને આપવુ પડે છે. આ સમયે ધાવ રાખવાની જરૂર જણાય ત્યારે નીચેની વાતો ખાસ ધ્યાનમા રાખવી જોઇએ.

ધાવની ઉમર ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની હોય, શરીરે પૂર્ણ નિરોગી હોય, તે બાઇને લગભગ તેટલીજ ઉમરનુ બાળક હોય, અને તે જીવતુ

હોય, સ્તનો પુષ્ટ અને દૂધથી ભરેલાં હોય, પોતાની જાતિ કે વર્ણની હોય, કોમળ સ્વભાવની બુદ્ધિમાન, ચતુર, સ્વચ્છ કપડા પહેરનાર સ્વચ્છ રહેનાર હોય, દરરોજ સ્નાન કરતી હોય, સારા ચારિત્રવાળી હોય, પ્રસન્ન મનવાળી હોય, પ્રેમથી બાળકને દૂધ પાતી હોય, એવી ધાવનું દૂધ બાળકને લાભકારક છે એવી ન હોય તો તેને બદલે બકરીનુંદૂધ કે ગાયનુંદૂધ આપવુ એજ સર્વોત્તમ માર્ગ છે.

શુદ્ધ દુધ

ધાવણ કે દૂધ જો શુદ્ધ હોય. નિરોગી હોય તો તેની સામાન્ય પરિક્ષા એ છે કે તેને પાણીમાં નાખવાથી તુરતજ તે તેની સાથે મળી જાય છે. આવું દૂધ વાપરવામાં હરકત નથી.

દુષિત દુધ

જે દૂધ પાણીમા નાખવાથી તરવા લાગે, સ્વાદમાં કષાય હોય, ફીણવાળું હોય, ફાટેલુ હોય તો તે વાયુથી દૂષીત છે એમ જાણવું એવુ દુધ પાવાથી કબજીઅત, ઝાડા, અજીર્ણ વગેરે થાય છે.

જે દુધ સ્વાદમા ખાટું, કડવું, ગરમ કે પાણીમાં નાંખવાથી પીળાશદાર રેખાઓ ઉત્પન્ન કરે તે પિત્તથી દુષિત છે એમ જાણવું એના સેવનથી બાળકને ઉલટી, ઉબકો, જુલાબ, શરીર ગરમ રહે, બાળક બેચેન રહે વગેરે થાય છે.

કફથી બગડેલું દુધ ચીકાશદાર, પાણીમાં નાંખવાથી ડુબી જાય, અને ભારે લાગે એવું દૂધ પાવાથી ખાસી, કફ, મંદાગ્નિ વગેરે થાય છે.

આવુ દુધ બાળક માટે હિતકર્તા નથી માટે તેને સુધારવાના ઉપાયો કરી પછી વાપરવુ જોઇએ.

દુષ્ટ-ધાવણ શુદ્ધ કરવાના ઉપાયો

૧ રાસ્ના, અજમોદ, દેવદાર, પદ્મક આ ચાર ચીજો એકએક તોલો લઇ કુટી રાખવુ. તેમાંથી ૦ાા તોલો દવા ૨૦ તોલા પાણીમા નાંખી ક્વાથ કરવો. પાચ તોલા રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને પી જવાથી સ્ત્રીનુ દુધ (ધાવણ) શુદ્ધ થાય છે ખાસ કરી વાયુથી દુષિત ધાવણ શુદ્ધ થાય છે.

૨ દશમૂલનો ક્વાથ પીવાથી વાયુના દોષવાળુ ધાવણ શુદ્ધ થાય છે

૩ વજ, ચીત્રક, કાળીપાટ, કુષ્ટ, અજમોદ. કડુ, દેવદાર, કાકડાશીગ પીપર, મરી આ ચીજો સમભાગે લઇ કુટી રાખવુ તેમાથી ૦ાા તોલો દવા ૨૦ તોલા પાણીમા નાખી ક્વાથ કરી પાચ તોલા રહે ઉતારી કપડે ગાળી તેમા ગુલકંદ તોલા ૨ નાંખી પી જવાથી વાયુથી બગડેલું દુધ શુદ્ધ થાય છે.

૪ શતાવરી, લીંબડાનીછાલ, પરવળનાપાન, ગળો, રક્તચદન. ધાણા આ ચીજો સમભાગે લઇ તેમાથી ૦ાા તોલો દવા ૨૦ તોલા પાણીમા નાખી ક્વાથ કરી પાચ તોલા રહે ઉતારી કપડે ગાળી તેમા ૧ તોલો સાકર મેળવી પી જવુ. એથી પિત્તથી બગડેલું ધાવણ શુદ્ધ થાય છે.

૫ જેઠીમધ, દ્રાક્ષ, ઇંદ્રજવ, દેવદાર, મોટી એલચી, તગર, કડુ આ સર્વ ચીજો સમભાગે લઈ કુટી રાખવી તેમાંથી ૦ાા તોલો લઇ ૨૦ તોલા પાણીમાં ક્વાથ કરી પાચ તોલા રહે ઉતારી ગાળી પીવાથી કફથી બગડેલુ ધાવણ શુદ્ધ બને છે.

ધાવણ શુધ કરવાના બીજા ઉપાયો

૧ મહાસુદર્શનચૂર્ણ દરરોજ સવાર સાંજ ૦ા તોલો લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે અને ધાવણ શુદ્ધ બને છે

૨ ત્રીફલાચૂર્ણ દરરોજ દૂધ સાથે આપવાથી ધાવણ શુદ્ધ થાય છે.

૩ શુંઠ, કડુ, નાગરમોથ, અતિવિષ એનો કવાથ મધ નાખી પાવાથી ધાવણ શુદ્ધ થાય છે

૪ લીલીગળો, શુંઠ દેવદાર, મોથ, કરીઆતું, ધાણા, પદ્મક, દ્રાક્ષ એનો કવાથ કરી સાકર નાંખી પાવાથી ધાવણ શુદ્ધ થાય છે.

૫ પીપરીમૂળ, શુંઠ, બીલ્લાનુમૂળ, ચવક, તગર, જેઠીમધ, પીપર, ચીત્રક, કુલથી આ ચીજો લઇ બારીક વાટી સ્તનપર લેપ કરવાથી સ્તનમાનુ દૂધ શુદ્ધ થાય છે.

૬ બનફ્સા, લીલીગળો, પરવળનાંપાન, મોટી હરડે, લીમડાનીછાલ, આંબળા, બહેડા એને સમભાગે લઇ બારીક વાટી સ્તનપર લેપ કરવાથી ધાવણ શુદ્ધ થાય છે.

૭ પીપર, રીસામણી એનો આઠગણા પાણીમાં કવાથ કરી ચોથો ભાગ રહે ઉતારી તેમાં તલનું તેલ સમભાગે નાંખી પાક કરવો. તેલ માત્ર રહે ત્યારે ઉતારી શીશીમાં ગાળીને ભરી લેવું. આ તેલ સ્તનપર માલીશ કરવાથી સ્તનમાંનું દૂધ શુદ્ધ થાય છે.

કેટલાક રોગમાં દુધ વાપરવાની રીત

જે બાળકને દુધ આપવામાં આવે છે તે દુધની સાથે કેટલીક દવાઓ અને પાણી નાખી કવાથની પેઠે ગરમ કરી દુધ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી બાટલી કે ચમચાથી દુધ પાઇ દેવું. આ રીતે દુધ આપવાથી તે દુધ માફક આવે છે, પાચન થાય છે અને તેને રોગની પછી જુદી દવા કરવાની જરૂર રહેતી નથી. આ નીચે કેટલાક રોગમા કઇ ચીજો સાથે દુધ વાપરવુ તેનુ વર્ણન લખેલું છે.

પિત્તવિકાર: એલચીનાંબીજ સાથે અરધું દુધ અને અરધું પાણી નાખી ઉકાળવુ. પાણી બળી જતા જે દુધ રહે તે ઉતારી

ગાળી સાકર મેળવી પાવાથી પિત્ત, દાહ, ખોટીગરમી વગેરે મટે છે.

મરડો-શૂળ-તરસ: વાળો, પીપર, બીલીફળ અને ખડસલીઓ આ ચીજોમાં દુધ-પાણી નાંખી ઉપરની રીતે ઉકાળી ગાળી સાકર મેળવી પાવું

જીર્ણજ્વર: કાળીદ્રાક્ષ દરભનુમૂળ, પીપર, ગળો એની સાથે ઉકાળેલું દુધ પાવાથી જીર્ણજ્વર મટે છે પાણી ને સાકર ઉપર લખ્યા પ્રમાણે લેવું.

શીતળા: પાણી, દુધ અને વાસાપત્ર સાથે ગરમ કરી સાકર મેળવી ઉપરની રીતે પાવાથી શીતળામાં ફાયદો થાય છે.

હૃદયરોગ: પીપર તથા અર્જુનછાલ સાથે દુધ અને પાણી મેળવી ઉકાળી ગાળી સાકર નાંખી આપવું તો હૃદય અને છાતીનાં દરદો મટે છે.

શળેખમ: કાળાંસરી દુધ-પાણી સાથે મેળવી દુધ તૈયાર કરી આપવાથી કફ, શળેખમ મટે છે. આ દરદમાં દુધ જરા નવશેકું આપવું ઉત્તમ છે.

મૂંઢમાર: હળદર, જેઠીમધ, દ્રાક્ષ અને દુધ-પાણી મેળવી ઉકાળી ગાળી પછી તેમાં થોડીક ફટકડી નાંખી દુધ પાવુ એથી સારો ફાયદો થાય છે.

પેશાબનાંરોગ: દુધમાં ગોળ નાંખી આપવાથી મૂત્રરોગ મટે છે.

શરીર પુષ્ટિ માટે: દુધમાં સાકર તથા ઘી અને મધ યોગ્ય પ્રમાણમા નાંખી આપવાથી શરીર પુષ્ટ થાય.

ઝેર: દુધ, ઘી, સાકર સારી પેઠે લઇ પાવાથી ઝેરનો વિકાર મટે છે.

દુધ આપવા પહેલાં હીમજ, આમળા તથા સીધાલુણ એનું ચૂર્ણ લઇ આગળી વડે જીભ પર લગાડવુ. બને તો ઘી અને મધ સાથે મેળવીને લગાડવુ એથી બાળકને રૂચી થાય છે અને દુધ પીવા લાગે છે

ઉલટી : બાળક જો ઉલટી કરી નાખતુ હોય તો ચૂનાનુ પાણી થોડું થોડું મેળવીને વારંવાર આપવું અથવા દુધ પાઇને ઉપરથી એક ચમચી પાઈ દેવું

ઝાડા : બીલફળ, અતિવિષ અને જાવત્રી યોગ્ય પ્રમાણમા દુધ–પાણી સાથે નાખી ઉકાળીને પાવું. અથવા જાયફળ દુધ–પાણી સાથે ઉકાળીને પાવુ.

બાળકોને દુધ માફક આવે તેવી રીત

નાના બાળકોને જ્યારે બ્હારનુ દુધ આપવાનો પ્રસગ આવે ત્યારે એ દુધમાં બનતા લગી પાણી મેળવી ગરમ કરીને પછી અપાય છે. આવુ દુધ તોલા ૧૦ પાણી તોલા ૧૦ કે જોઇએ તેટલા પ્રમાણમા મેળવી ગરમ કરવુ તે વેળાએ તેમા વાવડીગ ૧૦ થી ૨૦ દાણા અધકચરા કરી નાંખી પછી ગરમ કરી પાણી થોડું બળી જાય ત્યારબાદ ઉતારી ગાળી. સાકર મેળવી પછી પાવું. આ દુધ ઘણે ભાગે તમામ બાળકોને માફક આવે છે, પેટમા કંઇ ઉપદ્રવ કરતું નથી, બાટલીનુ દુધ પીનાર બાળકોને કૃમિ થવાનો ભય હોય છે તે આવા દુધથી થતો નથી

આ રીતે દૂધમા જાયફળ, મરી, પીપર સુવા પીપરીમૂળ વગેરે ચીજોમાથી કોઇપણ એક ચીજ જેને જે અનુકુળ હોય તે નાખી દુધ તૈયાર કરી આપવાનો રિવાજ આપણા દેશમા અનેક વર્ષોથી ડોશીઓના વખતથી ચાલ્યો આવે છે તે ખાસ પસંદ કરવા યોગ્ય છે. ડોશીઓ પણ આવી રીતે વૈદ્યકશાસ્ત્રના સિદ્ધાતોનુ કેવુ સુંદર પાલન

કરતી હતી તે આ સામાન્ય રિવાજથી પણ આપણે સમજી શકીએ છીએ તેવી ચોકખી વાત છે

બાળકોનો ખોરાક

બાળકનો મુખ્ય ખોરાક માતાનું દૂધ એટલે કે ધાવણ છે. એના અભાવે બકરીનુ દુધ તે ન મળે ત્યારે ગાયનુ દુધ અને તે પણ ન મળે ત્યારે ભેસનુ દુધ આપી શકાય ભેસનુ દુધતો ન છુટકેજ અપાય કેમકે તે બાળકોને બરાબર માફક આવતુ નથી આતો કુદરતી ખોરાકની વાત થઇ, પરતુ તે સર્વના અભાવમા નકલી ખોરાક યાને પેટંટ ફુડ તરીકે આજકાલ વિલાયતથી અનેક મેકરના ડબાઓમાં પેક થઇને આવે છે આ દુધ પણ ઘણા બાળકોને બીલકુલ માફક આવી જાય છે ખાસ કરી બાળકોને પોષકતત્વોની કેટલા પ્રમાણમાં જરૂર છે તેનો વિચાર કરીને આ દુધ કે ફુડ બનાવેલાં હોવાથી કેટલીકવાર તો આ દુધ પીનાર બાળકોને જુઓ તો અજાયબી થાય કે દુધ કેટલું બધું માફક આવેલ છે, પરંતુ તેવું તે દરેકને માફક આવતું હોય તેમ જણાતું નથી દુધના અભાવમા કોઇ મુશ્કેલી જણાય ત્યારે આ ખોરાક પણ બાળકને માફક આવી જાય છે ખરૂં આ દેશમા દુધનો અભાવ હોય કે મળી શકે નહિ તેવુ બનવુ કઠણ છે પરંતુ શહેરોમા કે મુસાફરીવાળી હાલતમા આવા દુધનો ઉપયોગ બહુધા કરવામા આવે છે. અમારા મત પ્રમાણે તો ધાવણ અને તેને અભાવે બકરીનુ દુધ એ નાના બાળકો માટે સર્વોત્તમ ખોરાક છે અને તે સારૂ મળી શકે તેવી હમેશા કોશીષ કરવાની જરૂર છે.

નિરોગી માતાનું દુધ બાળક માટે સદાય પથ્ય છે પરંતુ બિમાર કે રોગી માતાનુ દુધ બાળકને ન આપવુ એજ વધારે ઉત્તમ છે પરતુ કેટલીકવાર એવી સામાન્ય બિમારી હોય અને તેને લીધે ધાવણ

દુષિત થએલું જણાય તો માતાને કેટલીક દવાઓ, કવાથ વગેરે આપી ધાવણ શુદ્ધ કરી લેવું જોઇએ, એમ કરવાથી તે ધાવણ બાળકને માફક આવી જાય છે ક્ષય, સંગ્રહણી વગેરે ભયંકર વ્યાધિ થએલી જણાય તેવી સ્ત્રીનુ દુધ બાળકને નજ આપવુ ને જો અપાતું હોય તો તુરત મુકાવી આપવુ જોઇએ.

કેટલાક કારણોથી માતાનુ દુધ ન મળી શકે ત્યાં ધાવણને બદલે બકરીનુ દુધ આપવું, બકરીનુ દુધ જો બની શકે તો પરબારૂ સ્તન (આંચળ) લગાડી પીવાની ટેવ પાડવી, તેમ ન બને તો દોહેલું દુધ જરા ગરમ કરી ગાળી સાકર મેળવી પછી આપવુ. આ પ્રમાણે બકરીનુ દુધ તેમાં કંઇપણ મેળવ્યા સિવાય આપી શકાય છે કેમકે બકરીનુ દુધ બહુ ભારે હોતુ નથી, વળી જે બકરીનુ દુધ બાળક માટે વાપરવું હોય તેવી બકરીને જાત જાતનાં વનસ્પતિજન્ય પદાર્થો ખાવા આપવા, બહાર જગલમાં ફરવા મુકવી એથી તે દુધ નિરોગી તેમજ પુષ્ટ બને છે અને તેથી બાળકને પોષણ બરાબર મળે છે.

બકરીનું દુધ જ્યાં ન મળી શકે ત્યાં ગાયનુ દુધ આપવું, ગાયના દુધમાં જેટલુ દુધ હોય તેટલાંજ પ્રમાણમાં પાણી મેળવી થોડું ગરમ કરી પછી આપવુ આમ કરવાનુ કારણ ગાયનુ દુધ તુરંતજ બાળકને માફક થતું નથી, ભારે લાગે છે એટલે પ્રથમ સમભાગે પછી અરધુ છેવટે ચોથાઇ ભાગે પાણી મેળવી દેવુ ને તે માફક આવી જાય પછી પાણી વગરનું દુધ આપવું.

આ પ્રમાણે આ દુધની તથા ધાવણની હકીકત જાણ્યા પછી નકલી દુધ વાપરવાની જરૂર પડે ત્યારે તે દુધના ડબાપર લખેલી રીત અને પ્રમાણ જોઇ તે પ્રમાણે આપવુ દુધ આપવાની બાટલી, નેપલ અને બ્રશ વગેરે હમેશા ગરમ પાણીથી સભાળપૂર્વક ધોવા જોઇએ નહિ તો અસ્વચ્છ રહેવાથી અનેક દરદો થવાનો સંભવ રહે છે.

૭ માસના બાળકને દુધ માત્ર અપાય છે પણ પછી બાળક કંઇક ખાવાની, ચાટવાની કે પીવાની ઇચ્છા કરે છે, આ વખતે દાંત આવવાની પણ તૈયારી હોય છે દાંત આવે તે પહેલા બાળકને ખવરાવવાના પદાર્થોમાં ખાસ કરી જુના ચોખાને પાણીમાં નરમ રાંધી લઇ તેમાં દુધ નાખી રાબ–કાજી જેવું કરી લેવું એ કાંજીનુ બીજું નામ ચોખાની ખીર છે એ ચાટવા માટે ઉત્તમ છે તેનો ધીમે ધીમે મ્હાવરો કરાવવો. એ માફક આવે ને પચી જાય ત્યાર પછી તેમા થોડું થોડું ઘી નાખવાની ટેવ પાડવી. માખણ ને સાકર કે મધ પણ ચટાડવુ. આવી રીતે આ ખોરાકપર લગભગ ૬ થી ૧૨ માસ થાય કે પછી તેને ખીચડી ને દુધ હાથે બરાબર ચોળીને આપવાની ટેવ કરવી, રોટલી જેવી કઠણ ચીજ ચૂસવાની ટેવ હોય તો આપવામાં વાંધો નથી પણ દાંત આવી જાય અને થોડાક વખત પછી આવી ચીજ આપવી એ વધારે ઠીક થઇ પડે છે ત્યાંસુધી ભાત, દુધ, મગનીદાળ, ચોખા વગેરે મેળવીને હાથ વડે મસળીને ખાવાની ટેવ પાડવી. ધીમે ધીમે ધાવણ મુકાવી, દુધ તથા આવો સાદો ખોરાક આપતા જવું અને પછી તો બાળક પોતાની સાથે ખાવા માટે બેસવા લાગે છે ત્યારે જે ખોરાક આપણે ખાતા હોઇએ તે એને આપવો જોઇએ. ખોરાક હાથ વડે મેળવી નરમ બનાવીને આપવો જોઇએ

ખોરાકની આટલી ચર્ચા કર્યા પછી એ વાત પણ ધ્યાન રાખવાની છે કે બાળકોને ફળોનોરસ પણ ખોરાક તરીકે આપી શકાય છે. ઋતુ–ઋતુમાં મળતા ફળો જેમકે મોસબી, અગુર, દાડમ, કેરી (આબા) આવા ફળોનોરસ બાળક હોશથી પીએ છે અને તે બાળકને બરાબર માફક આવે છે, સારૂ પોષણ આપે છે. આ ખોરાક બીજા ખોરાક સાથે પણ આપી શકાય છે, ધીમે ધીમે બાળક ૧ાા થી ૨ વર્ષનુ થાય પછી તો આવી ચીજો રસને બદલે આખા કટકા કે

અમૂક ભાગ તેના હાથમા આપવાથી તે પોતાની મેળે ખાવા કે ચૂસતાં શીખી જાય છે ને તે ઠીક છે.

હાની કરનાર બજારૂ ખોરાક

કેટલાક માણસો પોતાના નાનાં બાળકને સેવ બુંદી ગાંઠીઆ, ભજીઆ, મેસુબ, લાડુ, પેંડા વગેરે ચીજો લઇ ખવડાવે છે. આ ટેવ મુદ્દલ સારી નથી એથી બાળકને લાભ કરતાં હાની વધારે થાય છે. આવી ચીજો બાળક ખાતા શીખે એટલે તેનું શરીર સુધરવાને બદલે બગડવા લાગે છે માટે તેલ, ખાંડ, ઘી અને લોટની બનાવેલી આવી ચીજોથી બાળકને દુર રાખવુ જોઇએ; તેને બદલે બીસ્કુટના ટુકડા હાથમા આપો તે ખાવા શીખે અથવા રોટલી ખાવા શીખે એ વધારે સલામત માર્ગ છે.

કેટલાક માણસો નાના બાળકોને ચહા, આઇસક્રીમ ચીવડો વગેરે હોટલમાં જઇ ખવરાવતાં શીખવે છે આ તેમની પૂર્ણ અજ્ઞાનતા છે. બાળકો તો શુ પણ માણસોને ઘણીવાર આવા ખોરાકથી હાની થવા સંભવ છે માટે આવી ચીજો તમારા નિર્દોષ બાળકોને આપો તેને બદલે સારૂં દૂધ થોડું થોડું આપો, તમારે ખાવું હોય તો ભલે ખાઓ હોટલમાં જઇ આવા સંસ્કાર ન નાખવા એજ સલામત માર્ગ છે. માતાઓએ પણ ઘરમાં ચહાની ટેવ ન પાડવી જોઇએ, પોતાના દુર્ગુણો પોતાના બાળકોને કદી પણ ન આપવા.

ધાવણ કેવી રીતે આપવું

નાના બાળકને ધવડાવનાર માતા કે ધાવ માટે આ વાત ખાસ જાણવા જેવી છે કે બાળકને સ્તનપાન કરાવવુ હોય ત્યારે પ્રથમ અંગ સ્વચ્છ કરી, કપડા સ્વચ્છ પહેરી પૂર્વ દિશામા મુખ રાખી, કોઇ

સારા આસનપર બેસી પછી પ્રથમ જમણા સ્તનને જરા પાણીથી સાફ કરી પ્રથમ જરા દૂધ કાઢી નાંખી પછી બાળકનુ મોઢું ઉત્તર દિશામાં રહે તેવી રીતે ધીમેથી ખોળામાં લઇ ધવડાવવુ જોઇએ. જે સ્ત્રીઓ સ્તનમાંથી જરા દૂધ કાઢયા સિવાય ધવડાવે છે તે બાળકને વમન, ખાંસી, શ્વાસ વગેરે ઉપદ્રવ થાય છે.

બાળકને દૂધ ધવડાવતી વેળાએ માતાએ પોતાના મનમાં એવા વિચાર કરવા કે મારા સ્તનમા ક્ષીરસાગર દૂધની વૃદ્ધિ કરજો, મારૂ બાળક સદા સર્વદા કલ્યાણને પાળનાર અને બળવાન થજો દેવતાઓ અમૃત પીને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે તેમ મારો બાળક મારૂં અમૃતરસ જેવુ દૂધ પીને લાંબા આયુષ્યવાળો થજો આ વખતે ક્રોધ, ભય, આળસ અને મલીનતાવાળા વિચારોનો ત્યાગ કરી આનંદથી દૂધ પાવુ જોઇએ. એક જમણા સ્તનમાથી દૂધ પાયા પછી ડાબા સ્તનમાંથી દૂધ આપવુ જોઇએ. બાળકને ખોળામા એવી રીતે બેસાડવું-સુવાડવુ કે તે સહેલાઇથી તે વખતે મળ-મૂત્રનો ત્યાગ કરી શકે, તે માટે એક નાનો ટુવાલ-કપડાનો કકડો ખોળામા રાખી દેવો કેમકે નહિ તો આપણાં કપડા ખરાબ થાય ને તેથી મનમા જરા ક્ષોભ થાય અને તેની બુરી અસર ધાવણપર થાય આમ ન થવુ જોઇએ.

ધાવણ આપતી વખતે ક્ષોભ થાય તો દૂધનુ વહન કરનારી નાડીઓમાં તે દૂધ અટકી પડે ને ત્યા વિકાર થવાથી સોજો કે ગાઠો થવાથી મહા ઉપાધી થાય, અને તે દૂષિત દૂધ બાળકના પીવામા આવે તો પણ વિકાર થાય માટે સાવધાની રાખી આ પ્રમાણે દૂધ પાવુ બાળકને ખોળામાં ચતુ સુવાડીને ધાવણ ન આપવું તેમ કરવાથી તેની હોજરી અને પીઠપર દબાણ થાય છે અને તે બાળકને કષ્ટ આપનાર છે. આવી રીતે બાળકનુ મસ્તક ઉત્તર દિશામાં રહે એમ સમજી ધાવણ આપવું એ વૈદ્યકના વિચારો પ્રમાણે યોગ્ય વાત છે. વળી ધાવણ આપતી વખતે બીજો કોઇ ન જુએ તેવી રીતે ઉપર

કપડું-સાડી ઓઢાડીને બાળકને ખોળામાં બેસાડવું જોઇએ, અને તે દુગ્ધપાન કરી લે કે તેને જરા પ્રેમથી ઉભું કરવું અને પછી જરા રમાડયા બાદ સુવાડી દેવું દુધ પાતી વખતે પણ આ નિયમ પાળવો જરૂરી છે તેમ કરવાથી બાળકને દુધ પચે છે, ઉલટી થતી નથી

બીજું આપણે બાળકને દુધ પાઇએ છીએ ત્યારે તેની દરેક જગાએ વાત કરીએ છીએ કે અમારૂં બાળક રોજ આટલું દુધ પીએ છે આ વાત પણ યોગ્ય નથી બાળકનુ ખાનપાન થોડુ કે વધુ હોય તેની દરેક જગાએ વાતો ન કરવી જોઇએ એમ કરવાથી કેટલીકવાર બીજાના મનપર જે માઠી અસર થાય તેનુ પરિણામ બાળકપર અયોગ્ય આવે છે, તે દુધ પીતુ અચકાઇ જાય છે વળી દુધ પાવૂ તે વખતે બાટલી દુધ વગેરે ઢાકીને દુધ આપવું બનતા લગી બીજે ન જુએ તેમ કરવુ એ ખાસ જરૂરી છે.

ધાવણ કેમ અને ક્યારે મુકાવવું

બાળક જ્યારે મોટું થાય અને તે બ્હારનુ દુધ લઇ શકે અથવા ખોરાકનાં બીજા પદાર્થો તે લઇ શકે તેમ હોય ત્યારે માતાના દુધની જરૂર ઓછી રહે છે અને પછી તેને ધાવણ મુકાવી આપવું જોઇએ. ઉનાળામા કે દાંત આવતા હોય ત્યારે ધાવણ મુકાવવું નહિ, પરંતુ બ્હારનુ દુધ માફક આવે પછી મુકાવવુ. ૬ થી ૧૨ માસ લગી ધાવણ આપવાની ખાસ જરૂર છે અને એ સમયમાં બાળકનો બાંધો બરાબર થઇ આવે છે. શરીર સારૂં હોય, પાચનશક્તિ ઠીક હોય તો પછી કેવળ ધાવણપર એવડી વયનુ બાળક રહી શકતું નથી, આ વખતે આપણે બીજી વસ્તુઓ તેને આપવાની ટેવ પાડીએ છીએ અને તે માફક આવતી જાય તેમ તેમ ધાવણ ઓછું કરતા જવું છેવટે દહાડામા એક બે વાર ધાવણ આપવુ તેમ રાત્રે એકાદ વખત

ધાવણ આપવું આમ જલદીથી મુકાવવાનું ધ્યાનમાં લઇએ તો બાળક હઠાગ્રહ કર્યા સિવાય ધાવણને ભૂલી જાય છે પરંતુ જો બાળક મોટું થાય અને સમજુ હોય ત્યારે ધાવણ મુકાવવું ભારે કઠણ થાય છે અને પછી તે એટલા જોરથી તેનો આગ્રહ કરે છે કે તે માતાને પણ કંટાળારૂપ લાગે છે; એ વખતે તકલીફ થાય છે તે ન થાય તે માટે ધીમે ધીમે સાવધાની રાખી એ ટેવ નાનપણથીજ મુકાવી દેવાનું ધ્યાનમાં રાખવું કેટલીકવાર બે ત્રણ વર્ષના બાળક ધાવે છે તે કેવા ખરાબ દેખાય છે એ જેણે જોયું હશે તેને ધ્યાનમા હશેજ.

કપડાં અને કસરત

બાળકોને કપડા હમેશા ખુલ્લા અને ઓછા પહેરાવવા જોઇએ આજકાલ બાળકોને ઘણા કપડાથી ભરી રમતનુ એક પુતળુ બનાવી આપવામાં આવે છે એ માર્ગ ઠીક નથી તેથી હવા, પ્રકાશ વગેરેનો પૂર્ણ લાભ એ બાળકને મળતો નથી આ માટે માતાએ શરૂઆતથી પગ અને માથું ખુલ્લા રાખવાની ટેવ પાડવી પછી ઋતુ પ્રમાણે જરૂર હોય તો બહાર જતી વખતે પગમાં કે માથામા જરૂર વસ્ત્રધારણ કરી લેવું પણ હમેશ માટે તે ભાગ બંધ ન રાખવા

શરીર પર બનતા લગી ખુલ્લા ઝબલા પહેરાવવાં જોઇએ. શરદી હોય તો તેનાપર એકાદ ગજીફરાક અથવા ખુલ્લો ગરમ ઝભ્ભો પહેરાવી આપવો ઘણા કપડા પહેરાવી દેવાથી બાળક આરામથી કસરત પણ કરી શકતુ નથી, માટે આ વાત ધ્યાન રાખવી કે સુતેલું 'નાનુ બાળક જાગતું' હોય ત્યારે ખુલ્લાશાથી હાથ, પગ, માથુ વગેરે ફેરવી શકે તેવા સાદા કપડા પહેરાવવા, બીજુ બાળક જ્યારે બેસવા શીખે, ઉભું થવાની ટેવ પાડે ત્યારે અને ચાલવા શીખે ત્યારે કપડાં બહુજ ઓછા અને ટુકા હોવા જોઇએ તેથી કપડાં એને અડચણકર્તા થઇ પડતા નથી અને સહેલાઇથી તે પોતે મન ગમતી કસરત કરી શકે છે.

કપડાં બને ત્યાંસુધી સ્વચ્છ અને સફેદ વાપરવાં, સુતરાઉ કપડાં–ખાદીના કપડા એ બાળકો માટે સર્વોત્તમ છે. સુવા પછી એને ઓઢાડવા માટે ગરમ કપડાની જરૂર રહે છે, પણ તે સાદું કપડું ઓઢાડયા પછી તેની ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડવું જોઇએ. ઘણાં બાળકોની એવી ટેવ હોય છે કે તેઓ રાત્રે કે દીવસે શરીરપર કોઇ પણ કપડું ઓઢતાજ નથી જો તેના પર કંઇ કપડું મુક્યું કે તુરત જાગી જાય છે! આવાઓને બને તેટલા ઝીણા અને ઓછાં કપડાં પહેરાવવાં કે ઓઢાડવાં જોઇએ. શરીરપર ગરમ ગંજીફરાક કે મોજાં પહેરાવવા એ પણ બાળકોને કટાળારૂપ છે માટે તે માફક હોય તેવી ઋતુમાંજ વાપરવા જોઇએ.

બીજું ચાલવા શીખેલ બાળકને એક ચડ્ડી અને એક ફરાક હોય તો સહેલાઇથી ચાલી શકે છે એવા મોટા બાળકને પુષ્કળ કપડા પહેરાવીને આપણે તેના શરીરની કુદરતી ખીલવણીને હરકત કરીએ છીએ, એ ન થાય માટે માબાપોએ બાળકોને બને ત્યાસુધી સાદા કપડા પહેરાવી આનંદ માનવો કેમકે તેથી તેના શરીરને છુટથી વૃદ્ધિ થવાનો લાભ મળે છે. દરેક અવયવો છુટથી હવા પ્રકાશમાં રહી વૃદ્ધિનો લાભ લઇ શકે છે. હવા અને તાપથી રક્ષણ કરવા ઋતુ અનુસાર જરૂરી કપડા વાપરવાની ખાસ જરૂર છે.

દાંત આવવા અને તેની સંભાળ

બાળકની નાની અવસ્થાના ઘણા બનાવોમા આ એક મુખ્ય પ્રસંગ છે તે વખતે બાળકના શરીરમા ઘણું પરિવર્તન થઇ જાય છે. તંદુરસ્ત બાળક દાત આવતી વખતે એકાએક બિમાર થઇ જાય છે અને કેટલીકવાર માબાપોની બેદરકારીના પરિણામે તે વ્યાધિ સાધારણમાથી ગંભીર થતા ઘણીવાર દુઃખદ પ્રસગ આવી પડે છે. સામાન્ય માણસો એમ સમજે છે કે દાત આવતી વખતે થતી વ્યાધિઓની

દવા ન કરવી, પોતાની મેળે મટી જશે, પણ આ તેમની માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. ગમે તે વ્યાધિ ગમે ત્યારે થાય તેની ચિકિત્સા કરવામા ક્યાં પણ મનાઇ કરેલી નથી માટે સંભાળીને ઉપાયો કરવા.

સાધારણ રીતે બાળકોને દાંત આવવાનો ઠીક સમય ૭ થી ૮ મો માસ ગણાય છે આ સમયે બાળક જો શરીરે ઠીક હોય, ખાસ કંઈ રોગ ન હોય તો પ્રથમ નીચેના બે દાંત આવતા દેખાય છે દાંત આવવા પૂર્વે બાળક બેચેન રહે, તેને તાવ, ખાંસી, ઝાડા થવા, આખ ઉઠવી વગેરેમાંથી ગમે તે ફરિયાદ થતી જાણાય છે અને તેની સાથે પેઢા રતાશવાળા દેખાય છે; બાળક વારંવાર મોઢામા આંગળીઓ નાંખે છે, મોઢામાંથી લાળ વહે છે અને આમ થતાં થોડાક દહાડામાં પ્રથમ નીચેનાં બે દાંત દેખાય છે. આ બે દાંત આવ્યા પછી ધીમે ધીમે ઉપર નીચેનાં દાંત આવતાં જાય છે.

બાળકને પ્રથમ જે દાત આવે છે તે દૂધીઆ દાંત કહેવાય છે તે લગભગ વિદ્વાનોના મત પ્રમાણે બે વર્ષ સુધીમાં કે ત્રણ વર્ષ સુધીમાં આવી જાય છે તેની સંખ્યા ૨૦ ની ગણવામાં આવે છે દૂધીઆ દાત કેટલાક વર્ષો સુધી ચાલે છે પછી જો તે પડી જાય તો તેની જગાએ તરતજ બીજા દાંત આવતા જાય છે. ૭ વર્ષનુ બાળક થાય ત્યારસુધીમાં એને દૂધીઆ તથા છાસીઆ એમ બે જાતનાં દાંત હોય છે. આ દાંતમાંથી કેટલીકવાર કારણવશાત કોઇ દાંત પડી જાય તો પછી તે જગાએ બીજા નવા દાંત આવી જાય છે અને તે કાયમનાં દાંત ગણાય છે.

૧૬ થી ૨૦ અને ૨૫ વર્ષની ઉમરમાં કયારેક કોઇને **બુદ્ધિનાદાંત** આવે છે, આ દાંત નહિ પણ દાઢ હોય છે અને તે આવતી વેળા ભારે હેરાન થવું પડે છે કેટલીકવાર તેને ચીરીને બહાર કાઢવાનો માર્ગ આપવો પડે છે.

એટલે કે દાંત ગમે ત્યારે આવે પણ તે પીડા કર્યા સિવાય આવતા નથી, એવીજ રીતે દાત જાય ત્યારે પણ દરદ–પીડા સહન કરવી પડે છે.

સારા તંદુરસ્ત બાળકને દાંત આવતી વખતે બહુ તકલીફ કે વ્યાધિ થતી નથી તેમ સારી આરોગ્યતા ન હોય તો બાળકને દાંત તુરત આવતા પણ નથી અને જે દાત આવે છે તે કમજોર, રોગી અને બરાબર હોતા નથી એટલે કે આરોગ્યતા અને શરીરના બાધાનો મોટો આધાર દાત આવવા સાથે સબંધ રાખે છે.

બાળકને સહેલાઇથી દાત આવે તે માટે બાળકના ગળામાં સરસડા (શીરીષ)ની ફલીનાં બીજની માળા બનાવી ગળામા પહેરાવી રાખવી. આ માળાથી દાંત સહેલાઇથી બ્હાર આવે છે, એ વાત અનુભવ કરેલી છે.

બાળકને દાંત આવતી વખતે તાવ, ઝાડા, કૃમિ. અનિદ્રા, ખાસી, ઉલટી, અપચો, નબળાઇ, અરૂચી, રતવા, ખરજવું. આખ આવવી વગેરે જે જે વ્યાધિ જણાય તેના ઉપાયો બરાબર કાળજી રાખી સભાળપૂર્વક કરવા. આ ઉપાયો આગલા રોગ પ્રકરણમા બતાવેલા છે તેજ કરવાના છે. નાહક વહેમ કે અજ્ઞાનતાથી બાળકની દવા ન કરવી અને તેને દુઃખી કર્યા કરવુ એવો માર્ગ ન લેવો પરંતુ અક્કલ અને બુદ્ધિનો વિચાર કરી યોગ્ય માર્ગ ગ્રહણ કરવો.

દાત નીકળતી વખતે ધાવડીનાફુલ, લીડીપીપર આમળા એનુ બારીક ચુર્ણ મધમાં મેળવી પેઢાંપર ઘસવુ એનાથી દાંત તુરત નીકળશે.

વજ, કાળીપાટ ઉભીરીંગણી, ભોરીંગણી, કડુ, અતિવિષ, નાગરમોથ, જેઠીમધ એનો કવાથ કરી તેમા ઘૃત નાખી તે ઘૃત બાળકને ચટાડવામા આવે તો દાંત સહેલાઇથી બ્હાર આવે છે. બીજું દાંત આવતી વખતે બાળક તંદુરસ્ત રહે તે માટે હળદર, દેવદાર, હરડેછાલ,

ભોંરીગણી, ઉભીરીંગની, પૃષ્ટપર્ણી, શતાવરી એનુ ચુર્ણ મધ સાથે ચટાડવું જોઇએ.

આ ઉપાયથી બાળક તંદુરસ્ત રહે છે અને તેથી તાવ, ઝાડા, કમળો, શ્વાસ, પાંડુ, ખાંસી વગેરે ઉપદ્રવો મટે છે. એ સિવાય જે જે રોગ હોય તે પ્રમાણે તેના લક્ષણો જોઇ દવા આપવી જોઇએ. ખાસ કરી પૌષ્ટિક પદાર્થો આપવા અને બાળકનું શરીર મજબુત બને તેમ કરવું તે દાંત સહેલાઇથી આવી જાય છે અને તે વખતે વધુ તકલીફ થતી નથી. જે બાળકોનાં હાડકા મજબુત હોય, બાંધો સારો હોય ને જેના શરીરમાં ચુનાના તત્વો પૂર્ણ હોય તેને દાત ત્વરાથી આવે છે અને વધુ ઉપદ્રવકર્તા હોતા નથી

દાંતની સંભાળ-રક્ષણ

દાંત એ જીંદગીની અમૂલ્ય વસ્તુ છે તે પૈસા ખર્ચવા છતા પણ એવા રૂપની ફરીને મળતી નથી એવી કુદરતી બક્ષીસ છે આ બક્ષીસનો કોઇપણ રીતે ભૂલથી દુરૂપયોગ કરી બગાડી નાખવામાં ન આવે તે માટે દાંતની સંભાળ લેવાની જરૂર છે. બાળક નાનુ હોય તે વખતે તેની માતાએ હમેશા તેનુ મોઢુ, જીભ અને દાંત પાણી વડે સાફ કરી લેવા જોઇએ. પછી એને સ્વચ્છ રાખવાની બાળકને ટેવ પાડવી જોઇએ તેને દાતણ કરતા શીખવવુ જોઇએ. જો દાતણ કરતાં નાની વયથી શીખવવામા ન આવે તો દાતણ કરતા છોકરાઓને કંટાળો આવે છે અને પછી દાત તથા મોઢાના કેટલાક દરદો થવા પામે છે એ સિવાય ખોરાક બરાબર ચાવી ચાવીને બાળક ખાય તેવી પણ સંભાળથી ટેવ પાડવી જોઇએ.

ખૂબ ચાવીને ખોરાક ખાવો. ખાધા પછી દાંતને બરાબર સાફ કરી નાખવા એ બે ટેવ બાળકો માટે બહુજ ઉપયોગી છે દાતણ કરવાની આપણામાં જુનાં સમયથી પડેલી આદત એટલી બધી સુંદર

અને ઉપયોગી છે કે આજકાલ બીજા દેશો પણ તેનું અનુકરણ કરે છે. આયુર્વેદમાં દાતણ કરવાની ખાસ સૂચના અપાયલી છે અને તે કેટલી ઉપયોગી છે તેનો અનુભવ દરરોજ દાંત સાફ કરનારજ સમજી શકે તેમ છે જ્યાં દાતણ ન મળે ત્યાં મંજન તથા બ્રશ લઇ દાંત સાફ કરી લેવા અને ચાંદીની સળી વડે જીભ પણ સાફ કરી લેવી. દાતણ માટે આયુર્વેદમાં કેટલીક વનસ્પતિ બતાવેલ છે તેમાં ખાસ કરી વડ, ખેર, કરંજ, અર્જુન, કરેણુ, માલતી, બાવળ, લીંબડો એ મુખ્ય છે. અત્યારે તો બાવળનાં લીલા તાજા દાતણ સહેલાઇથી મળે છે આ દાતણ રોજ લેવા તેને ચાવી દાત સાફ કરવા અને ચીર વડે જીભનું મેલ-ઉલ ઉતારી દેવી આ ટેવ દરેક માણસ માટે જરૂરી છે ને તે બાળપણથીજ જો મા-બાપો પોતાનાં બાળકોને શાખવે તો દંતરોગ થવાનો ભય રહેશે નહિ. બનતા સુધી દાતણ સવારેજ કરવામાં આવે છે પણ આયુર્વેદના મત પ્રમાણે સવારે ઉઠીને તથા રાત્રે સુતાં પહેલાં એ બે વખત દાતણ કરવું જોઇએ. આપણા દેશમાં કેટલીક ડોસી-ડોસાઓ રોજ એ રીતે બે વાર દાતણ કરે છે તે ઘણાઓએ જોયું હશેજ તેમનાં દાત સારા રહે છે. બાળકોના દાંત મેલા હોય તો દંતવૈદ્ય પાસે સાફ કરાવી લેવા જોઇએ.

શીતળા એક ભયંકર વ્યાધિ

બાળક છ માસનુ થાય તે વખતે શહેર કે ગામડામાં જ્યાં વસતા હોઇએ ત્યાં હવે શીતળા કઢાવવાની ફરજ કાયદાની રીતે વાલી પર આવી ગઇ છે. આ રીતે કાયદા વડે મળતી સગવડનો દરેક માણસે લાભ લેવો જોઇએ. જો કે શીતળા કઢાવી લેવાથી મોટી માતા કાઢવામાં આવે છે તે મુદ્દલ નહિ નીકળે એમ હજી કોઇ કહી શકતું નથી પણ એટલું તો ખરૂં કે શીતળાની રસી મુકાવ્યા પછી અસલ ન [illegible] પ્રમાણમા દેખાવ આપે છે માટેજ અમો અમારા

મતથી દરેક વાલીઓને તેમના બાળકની રક્ષા અર્થે આ સલાહ આપવી યોગ્ય સમજીએ છીએ કે પૂર્ણ સંભાળથી સ્વચ્છ રસી મેળવી સારા યંત્રો વડે તેને દાખલ કરવી. સ્વચ્છતા એટલા માટે રાખવી કે રસી દાખલ કરવાનું બુરૂં પરિણામ કયારેક થઇ આવે છે તેથી બચી શકાય. બાકી આ કંઇ રામબાણ દવા હોય તેમ કોઇ કહી શકતું નથી તેમ તે બીજી રીતે શું હાની કરે છે તે પણ કંઇ નક્કી નથી. એકંદરે શીળી ઓછા પ્રમાણમા નીકળે એ હેતુ કંઈક અંશે સિદ્ધ થતો જોઇ આ માર્ગ ગ્રહણ કરવાની અમારી સલાહ છે એથી કરી બાળકોની જીંદગીમાં કોઇ ખાસ ખોડખાપણ રહેવાનો ભય કમતી થઇ જાય છે.

બાળકો માટે દવાની માત્રા

દવાની માત્રા હંમેશા વયનુ પ્રમાણ જોઇનેજ અપાય છે અને તેમાં વૈદ્ય–ડૉકટરને ત્યાથી તો ઘણે ભાગે ગોળી, પુડીકી, પીવાની હોય તો ભાગ કરીને આપવામાં આવે છે તે રીત ઠીક છે પણ જ્યાં ઘરમાજ દવા વાપરવી હોય ત્યા માપ કરી લેવાની જરૂર પડે છે. આ માટે દેશ, કાળ, વય, અવસ્થા અને રોગના બળાબળપર માત્રાનો મુખ્ય આધાર રહે છે, પરંતુ એટલું ખરૂં કે બાળકોને માટે ચુર્ણ હોય તો ૧ થી ૪ રતી, કવાથ હોય તો ૧૫ થી ૬૦ ટીપાં, ગોળી હોય તો (મગ જેવડી) ૧ થી ૨, આટલી દવા એક વર્ષનુ કે તેની અંદરની વયનું બાળક હોય તે માટે આપવી જોઇએ. દાખલા તરીકે બે માસનુ બાળક છે તો તેને શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ જેવી દવા ૨ રતી અપાય, તેવીજ રીતે એક વર્ષનુ બાળક હોય તો ૪ રતી સુધી અપાય, કવાથ હોય તો બે માસ ૨૦ થી ૩૦ ટીપાં, બાર માસનુ બાળક હોય તો ૬૦ ટીપાં યાને એક ચમચી અપાય, એવીજ રીતે ભસ્મ કે રસ જેવી દવાઓ હોય તો ⅟₄ થી ⅟₂ કે ૧ રતી અપાય, ઝેરી દવા ઘણે

ભાગે અપાતી નથી પણ ક્યારેક અફીણવાળી દવા આપવી પડે તો સંભાળીને દેવી, તેની માત્રાનો પૂર્ણ વિચાર કરી ઓછીજ દવા દેવી. આ રીતે માત્રા રોગનું જોર હોય તો વારંવાર આપવી, પણ પ્રમાણ માટે સંભાળ રાખવી જોઇએ. શહેરમા વસ્તા બાળક કરતાં ગામડાના બાળકને દવાની માત્રા વધારે આપવાની જરૂર હોય છે.

દવા આપવાની રીત તથા અનુપાન

બાળકોને અપાતી દવાઓ ઘણે ભાગે મીઠી અને સ્વાદિષ્ટ હોવી જોઇએ, જે દવાઓ એવી ન હોય તેને મધ સાથે મેળવીને ચાટણ જેવી કરી ચટાડી દેવી, ચાટી ન શકાય એટલી નાની ઉમર હોય ત્યારે એ દવા પાણીમાં કે દૂધમા મેળવી આપવી જોઇએ એમ કરવાથી બાળક તે દવા સહેલાઇથી ઉતારી શકે છે. બાળકોને માટે પીવાની દવા કોઇ વનસ્પતિનોરસ, કવાથ, ક્ષાર વગેરે હોય તેમાં પણ મધ કે સાકર મેળવીને આપવી જોઇએ, કડવી દવા લેતા બાળક બહુજ ગભરાય કે હઠ કરે ત્યારે તેને સમજાવી, પ્રેમ કરી મીઠાશથી તેને દવા આપવી, ધમકી આપી કે ડરાવીને દવા ન આપવી, બહુજ નાનું બાળક હોય તો તેના માટેની દવા ઘણે ભાગે તેની માતાને આપવાથી પણ સારી અસર થાય છે પણ ઘણીવાર એમ ન કરતા બાળકનેજ દવા પાવી પડે તો સંભાળી, સમજી એને અનુકુળ થાય તેમ દેવી, દવા પાવા માટે ચાદીની વાટકી અથવા ચાદીની ચમચી કે કાચનો ગ્લાસ અથવા તો મોતીની છીપ વાપરવી એ ઠીક છે એમા દવાનો વિકાર થતો નથી, ધાતુપાત્રમા કેટલીક દવા મેળવતાં વિકાર થવા સભવ છે માટે સાવધાની રાખવી દવા આપતી વેળા બાળક સાથે મીઠો સ્વભાવ રાખવો તો ગમે તેવી દવા પણ બાળક સહેલાઇથી પી જશે આ માટે બાયોકેમીક તેમજ હોમીઓપેથીક

દવાઓ તથા વૈદ્યોના આસવ-અવલેહ મીઠાં હોવાથી બાળક ખુશીથી તે દવાઓ લઇ લે છે.

બાળકો માટે ઘરગતુ દવાઓ

હરડે: સારી કાબુલી હરડે કઠણ, લાબી અને મોટી હોય તે હરડે બાળકો માટે ઉપયોગી છે. આવી હરડે ઘસીને વારંવાર બાળકોને પાવાથી પેટ સાફ રહે છે અને દૂધ બરાબર પચાવે છે

સુવા: નાનાં બાળકોને સુવાનો ઉકાળો તાજો બનાવીને કે સુવાનુંપાણી બજારમાંથી તૈયાર મળે છે તે પાવાની વારંવાર જરૂર પડે છે તેથી પેટનોવાયુ છુટો પડે છે, દૂખાવો હોય તો તુરત મટે છે કેટલીકવાર જુલાબ માટે એરંડીયુ પાવુ હોય ત્યારે તેમા બે-ચાર ટીપાં એનાં નાંખીને પણ અપાય છે.

એરંડીયું: બાળકને જુલાબ આપવા માટે એરંડીયુંતેલ સર્વોત્તમ ઉપાય છે દરેક ઘરમાં આ ચીજ રાખવી સલાહ ભરેલી છે. બાળક રડતુ હોય, પેટ દુખતુ હોય, ચડેલું, હોય, અજીર્ણ હોય, મરડો હોય ત્યારે એરંડીયું આપવુ સર્વોત્તમ ઉપાય છે એનાં ૩૦ થી ૬૦ ટીપાં (૦॥ થી ૧ ચમચી) સામાન્ય રીતે નાના બાળકને તેમજ મોટાને (૧ થી ૨ ચમચી) આપવી એરંડીયુંતેલ લઇ તેમા મધ મેળવી બાળકને ચટાડી દેવુ કે દૂધ સાથે પાઇ દેવું એ ઠીક માર્ગ છે એમા સુવાનુપાણી પણ બે પાચ ટીપા નાખી આપવાથી તે વધુ માફક આવે છે. આ ચીજ કેટલાક બચ્ચાંઓને કબજીઆત હોવાથી રોજ કે બે-ચાર દીવસે આપવામાં આવે છે અને તે ઠીક છે

અતિવિષ: અતિવિષનીકળી બાળકોની ખાસ દવા છે તેનુ ચૂર્ણ અથવા ઘસારો આપવામાં આવે છે તેથી તાવ, ઝાડા, અરૂચી, નબળાઇ વગેરે મટે છે અને કડવા હોવાથી પાચન પણ કરે છે.

વજ : જુના વખતની સ્ત્રીઓ બાલરોગમા વજનો ઉપયોગ બહુ કરતી હતી, તેને ઘસીને પાવામાં આવે છે તેથી શરદી, ખાસી, ઝાડા તાવ મટે છે અને મગજપર સારી અસર કરે છે. કાન દુખતો હોય તો વજને તેલમાં તળીને તે તેલનાં ટીપાં નાંખવાથી તુરત આરામ થાય છે.

વાસા : વાસા એટલે અરડુસી, એના પાનનોરસ તાજો કાઢીને દવામાં વપરાય છે તે સાથે મધ મેળવી જરા ગરમ કરી ચટાડવાથી ખાંસી, કફ, શરદી, ભરાઇ જવું વગેરે જલદી મટે છે.

ભોંરીંગણી : આ પણ જગલી વેલા બહુ પ્રસિદ્ધ છે. દરેક ગામના પાદરમાં પુષ્કળ થાય છે. એનો આખો છોડ લાવી કચરી તેમાં સોળગણું પાણી નાખી આઠમો ભાગ બાકી રહે ઉતારી લેવું કે કચરીને રસ કાઢી લેવો, પછી તેમાં મધ સમભાગે મેળવી રાખવું. આ દવા બાળકોના ભરાઇ જવા માટે ખાંસી, શરદી, શ્વાસ વગેરે માટે ઉત્તમ છે.

શંશમની : ગળો લાવી કચરી ઉકાળી તેના ઉકાળાને ગાળી રસને ચુલે ચડાવી પછી ઘાટું થાય ત્યારે ઉતારી જાડું સુકવી દેવુ પછી તેની ગોળી બનાવી સુકવી રાખવી આ ગોળીને શશમની ગોળી વૈદ્યો કહે છે તે બાલમિત્ર ગોળી તરીકે પ્રસિદ્ધ છે તાવ, ઝાડા, નબળાઇ, મદાગ્નિ તેમજ અજીર્ણ વગેરે મટાડી બાળકને નિરોગી રાખવા હમેશા બાળાગોળી તરીકે પણ આ દવા વપરાય છે.

રાઇ : રાઇ બહુ પ્રસિદ્ધ છે. સૌ કોઇ ઘરમા તેને મસાલામાં વાપરવા માટે રાખે છે પરતુ બાળકો માટે વાપરવાની જરૂર પડે ત્યારે એ ન વાપરવી પણ જુદુંજ વાસણ હોય તેમાં રાઇનો ભૂકો રાખવો તે વાપરવી ઉલટી કરાવવાની જરૂર હોય ત્યારે ગરમ પાણીમા રાઇ પાવાથી તુરત ઉલટી થાય છે તેમજ વાટીને લગાડવાથી સોજો - કે દરદ મટાડવા માટે પણ વૈદ્યની સલાહથી વપરાય છે.

ફટકડી : ફટકડી સર્વત્ર મળે તેવી વસ્તુ છે તેનો એક ટુકડો લાવી માટીના તવામાં રાખી ચુલાપર મુકી ફુલાવી પતાસા જેવુ થાય કે લઇ વાટી બાટલીમાં ભરી રાખવો એનો ઉપયોગ આંખ આવે ત્યારે ગુલાબજળ તોલા ૭ ફટકડી રતી ૧ સાથે મેળવી હલાવી ગાળી રાખવુ ને તેનાં ટીપા નાખવા તો રતાશ મટી આખ સારી થાય છે. સાદું પાણી તોલા ૧૦ ફટકડી રતી ૮ સાથે મેળવી તે વડે ગુહ્યભાગ છોકરીઓનો ધોવાથી ચળ, રસી, સોજો મટે છે.

ટંકણખાર : ટંકણખાર લાવી ભુકો કરી માટીના તવાપર ફુલાવી લઇ પછી બાટલીમાં રાખી લેવો. બાળકને પેશાબ બંધ હોય ત્યારે છાશની આછમાં ૧ રતી ટંકણ આપો પેશાબ તુરત છુટ આવશે, મધમાં મેળવી ૧ રતી ચટાડવાથી ખાસી મટે, કફ છુટો થાય. તેવીજ રીતે મધમાં મેળવી મુખપાકમાં મોઢામાં લગાડવાથી પણ ફાયદો કરે છે. પાણીમાં નાખી કોગળા કરવા માટે પણ તે ઉત્તમ છે.

વાવડીંગ : બાળકોને કૃમિની ફરીયાદ ઘણે ભાગે ખાસ હોય છે તે માટે વાવડીંગ ઉત્તમ છે. વાવડીગ કુટી ફોતરી કાઢી નાંખી અંદરની મીંજનું ચુર્ણ કરી રાખવુ તે ચુર્ણ મધમા આપો તો કૃમિ મટે છે. અથવા તેનો કવાથ પણ આપી શકાય છે. દૂધમા વાવડીંગ નાંખી પાવાથી કૃમિ થતા નથી

અજમો : પેટનાવાયુ માટે પ્રસિદ્ધ છે. અજમાને વાટીને તેની સુતી (ફાકી) આપવાથી અજીર્ણ, વાયુ, કોલેરા વગેરે મટે છે. બાળક રડતું હોય તો તુરત આરામ આપનાર છે.

જાવંત્રી : જાવંત્રી પણ પ્રસિદ્ધ છે. તેને તવાપર જરા જરા શેકી વાટી રાખી મુકવી. દાત આવતી વખતે અથવા બીજા કારણથી ઝાડા થતા હોય ત્યારે તેની ૦। થી ૦॥ રતીભાર માત્રા મધમા ચટાડવી, દહાડામા એક-બેવાર આપવાથી ઝાડા તુરત બંધ કરે છે

ઝાડા બંધ કરવામાં આ દવા રામબાણ છે અને તે દરેક ઘરમાં રાખવી જોઇએ.

ત્રીફળા : જેમ હરડે બાળકો માટે ઉપયોગી છે તેમ ત્રીફળા ચૂર્ણ (હરડેછાલ, બહેડાછાલ ને આમળા એનુ ચૂર્ણ થાય તે) પણ ખાસ ઉપયોગી છે. ખોટી ગરમી, રક્તવિકાર, કબજીઅત આંખઆવવી, અળાઇ થવી, ઝાડો સુકાઇને આવવો વગેરે ત્રીફળા ચૂર્ણ મધમાં રોજ આપવાથી સારો ફાયદો બતાવે છે. માટે આ દવા પણ ઘરમાં રાખવી જોઇએ.

ચુનાનું પાણી : અંગ્રેજીમા લાઇમવોટર કહે છે તે આ દવા છે. સારો ચૂનો તોલો ૧ તથા પાણી રતલ ૧ સાથે મેળવી હલાવી રાખી મૂકવુ. પછી ઉપરનું પાણી હોય તે બાટલી હલાવ્યા સિવાય તેને લઇ ગાળી રાખવુ આ પાણીને ચુર્ણોદક પણ કહે છે તે બચ્ચાઓને ધાવણ કે દૂધ આપ્યા બાદ આપવાથી ઉલટી થતી નથી, પેટ ચડતુ નથી અને દૂધ બરાબર પચી જાય છે કેટલીકવાર તે દૂધમાં મેળવીને પણ આપવામાં આવે છે. ચુનાનુપાણી બાળકોની હોજરી તથા હાડકાને મજબુત બનાવનાર છે

કપુરકાચલી : બાળકની ઉલટી કોઇ ઉપાયથી બંધ ન થાય ત્યારે આ દવાનો ઘસારો પાણી સાથે આપવાથી તુરત ઉલટી બંધ થાય છે. એની પાણીમાં ગોળી વાળી રાખી મુકી હોય તો પણ ચાલે.

જેઠીમધ : જેઠીમધનુ મૂળીયું પ્રસિદ્ધ દવા છે. તેનુ બારીક ચુર્ણ કરી રાખવુ એ ચુર્ણ મધ સાથે ચટાડવાથી ખાંસી મટે છે, ગળાને ફાયદો કરે છે ને પેટની કબજીઅત મટાડે છે.

પીપર : પીપર બારીક (નવસારી પીપર) લાવી તેનુ ચુર્ણ કરી રાખવુ આ ચુર્ણ બાળક ભરાઇ જાય, શરદી થાય, ખાંસી હોય ત્યારે ખાસ ઉપયોગી છે કેટલીકવાર તો પીપર, જેઠીમધ અને

અતિવિષ આ ત્રણેનું ચૂર્ણ આપવાથી બાળકોનાં ચાલુ વ્યાધિ સહેલાઇથી મટી જાય છે.

બાલદવા: અતિવિષ પીપર. કાકડાશીંગ. એનુ ચુર્ણ કરી કપડછાણ કરી રાખવું આ ચુર્ણ રતી ૧ થી ૩ સુધી મધ સાથે દેવાથી બાળકોના તમામ રેાગ મટે છે. દરેક ઘરમાં રાખવા લાયક આ ઉપયેાગી દવા છે.

મધ: મધ એ તેા પ્રસિદ્ધ વસ્તુ છે સૌ કોઇ પેાતાના ઘરમાં રાખે છે દવા માટે મધ શુદ્ધ અને સારૂ હોય તે લઇ રાખવું બાળકોને બધી દવાએા મધમા મેળવીને અપાય છે કેટલીકવાર તેા મધનેા ઉપયેાગ ખાંડ–સાકરને બદલે દવમા નાખીને પણ કરવામા આવે છે.

દવા બાબત સાવચેતી

દવાએા જે કંઇ ઘરમાં રાખવામા આવે તે કોઇ સુરક્ષીત જગાએ હોવી જોઇએ ત્યાથી બાળક દવા ઉપાડી રમવામાં ન વાપરે તેની સંભાળ રાખવી. વળી દવા સાફ બાટલીમાં રાખવી, ઉપર લેબલ લગાડી રાખવુ. લગાડવાની ઝેરી દવાએા ખાવાની દવાએાથી જુદીજ રાખવી જોઇએ અને દવા આપતી વખતે ખૂબ કાળજી રાખીને દવા વાપરવી જોઇએ દવાની બાટલી બંધ રાખવી, જુની દવાએા બગડી જાય પછી ફેંકી દેવી જોઇએ. બજારની લાવેલી દવાએા સમજીને રાખવી તેમજ વાપરવી. ઝેરી દવાએા કે મેાટા માણસને અપાતી દવાએા બનતાં લગી જુદીજ રાખવી. દવા પાવાનેા ગ્લાશ કે બીજા વાસણેા હમેશાં દવા આપ્યા પછી સાફ કરી રાખવાં અને દવા વાપરનાર માણસ સમજી શકે તેમાંજ દવા દેવી.

બાળકોના રોગમાં પાણીનો ઉપાય

નાનાં બાળકોને માટે પાણીનો ઉપાય એ પણ એક ઉપયોગી અને સાદી ચિકિત્સા છે માત્ર પાણીના ટબમાં બાળકને થોડીવાર બેસાડવાથી અને નવરાવવાથી ઘણા રોગ દૂર થાય છે. એનાથી ખાસ કરી તાવ, આચકી, કોલેરા, મગજનોદાહ, મૂત્રકૃચ્છ, ત્વકરોગ સારા થાય છે.

ચામડીના દરદો માટે દરિયાઇ પાણી ઉત્તમ છે તેમા સ્નાન કરાવવું જોઇએ, દરિયાનુ પાણી ન મળે ત્યાં પાણીને ગરમ કરી તેમા મીઠું થોડા પ્રમાણમા નાંખી તે વડે સ્નાન કરાવવુ જોઇએ.

આંચકી, કોલેરા, મગજનોદાહ, આ વ્યાધિઓમા માત્ર થોડા ગરમ પાણીનો પગ પાસે શેક આપવો અથવા તો ગરમ પાણીમાં પગ ઝબોળવા.

સખ્ત તાવ હોય ત્યારે અત્યંત ઠંડા પાણીનાં કે બરફવાળા પાણીનાં પોતાં મગજપર મુકવા, બરફ પણ રબરની થેલીમાં રાખીને માથાપર મુકી શકાય છે એથી તાવ, મગજની ગરમી, આંચકી વગેરેમા ફાયદો થાય છે.

બાળકને પાણીમાં નવરાવવાથી પસીનો આવે, તાવ ઉતરે, થાક મટે અને સારી ઉંઘ આવે છે. નહાવા માટે પાણી ગરમ કરી લેવું પછી આપણે હાથ નાખી જોવું બીલકુલ વાજબી ઠંડુ જણાય ત્યારેજ તેમા બાળકને બેસાડીને નવરાવવું. ગરમ પાણીથી નવરાવ્યા બાદ તુરત નરમ ટુવાલથી શરીરને લુછી લેવું અને સુકા કપડામાં લપેટી લેવુ કેમકે હવા લાગવાથી શરદી લાગે છે.

માતા પિતાઓને સદ્‌ઉપદેશ

આપણા દેશમાં પરદેશી પવનનો વેગ પુરજોશથી ફેલાય છે, નાની ઉમરમા પરદેશમાં એકલા વસતું ઘરમા કોઇ વૃદ્ધા ન હોય, મરજી પડે તેમ ખાવું, પીવુ. સ્વેચ્છાચારી બની જીવન વ્યતિત કરવું એવી બાબતો માટે ખાસ કરી ગામડા કરતા શહેરમાં વસતા મનુષ્યોને વધુ તક મળે છે; ત્યાં બાળકોનુ મરણ પ્રમાણ બહુ છે બાળકો બિમાર બહુ દેખાય છે અનેક બાળકો અજ્ઞાન માતાઓની મૂર્ખતાથી હમેશા બિમાર રહે છે, અકાળે મરણ પામે છે અને માતા પિતાઓને બોજા રૂપ થઇ પડે છે.

આ સર્વમાથી બચવા માટે શું કરવુ જોઇએ? એજ અત્યારે ખાસ દરેક યુવક યુવતિએ સમજી લેવાની ખાસ જરૂર છે. જે ઘરમા વૃદ્ધ માતા હોય અને તેના ઉપદેશ તરફ સૌ ધ્યાન આપતું હોય તો જરૂર અનેક પ્રકારે ત્યાં આરામ અને આનદ રહે છે પણ જ્યા વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ નથી, માત્ર યુવક અને યુવતિજ છે જેને પોતાના શરીરનુ પ્રણ ભાન નથી, પેટ ભરવા-કમાવા માટે પરદેશ રહેલ છે તેવા માણસોના ઘરમાં ગર્ભ રહે, સુવાવડ થાય, બાળક બિમાર પડે વગેરે પ્રસગોમા કેટલી અડચણ થતી હશે તેનો અનુભવ દરેક યુવાન યુવતિ કે જે પરદેશમાં વસે છે તેમને થયો હશેજ.

પહેલું તો જીવન સાદું બનાવવુ બીજું કર્મ ઇન્દ્રીઓને ખૂબ લાડ ન લડાવવા, ખાવામા, વિષયભોગમાં બને તેટલા સંયમી બનવુ, ગર્ભધારણ થયાની ખબર પડે કે બ્રહ્મચર્ય વૃતનુ પાલન કરવુ અને બને તો દૂર રહેવું-સાથે ન રહેવુ

એ શિવાય સગર્ભા અવસ્થામા સ્ત્રીઓને હમેશા પ્રસન્ન રાખવી, આયુર્વેદના ઉપદેશ પ્રમાણે ધર્માચરણ કરી આ સમય આનદમાં જાય તે માટે બનતી કાળજી રાખવી, અપથ્ય ખોરાકથી ગર્ભિણીને બચાવવી

જોઇએ, પ્રસુતિ સમય આવે ત્યારે દેશી પદ્ધતિ પ્રમાણે પૂર્ણ સ્વચ્છતા સાથે ઘરમાં કે પ્રસુતિગૃહમા સુવાવડ કરાવવાનો પ્રબંધ કરવો. આ સમયે વિદેશી રિવાજોનો મોહ છોડી દેવો. ત્યાં ખાવા પીવાની જે છુટ મળે છે તે ન લેવી, સંયમી રહી કવાથ, ઉકાળો, શેક, આરામ અને પથ્યથી આ પ્રસંગ પુરો કરી આરામ મળે તેમ કરવુ. એ પછી બાળકને સંભાળપૂર્વક શુદ્ધ ધાવણ મળે તે માટે આઠ–દશ માસ સુધી માતાએ બરાબર પથ્ય પાળવું, અને સાથે પોતાના શરીરને સુધારવા સુવાવડ પછી બરાબર કાળજી રાખવી. જ્યા સુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાંસુધી પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યમય રહેવુ એમ ન કરવાથી અને વિષય ભોગ તથા ખાવા પીવાની છુટ લેવાથી તમારૂં બાળક કદી પણ નિરોગી કે સારા સંસ્કારવાળું થવાનુ નથી. આપણા દેશમાં જે જુના રિવાજો છે તે અતિ મહત્વના છે તેનો અભ્યાસ કરશો તો તમોને તેમા રહેલા ગુણોની ખાત્રી થશે. આજકાલ ડોકટરો તો આવી બાબતો માટે તમોને કંઇ કહેતા નથી પણ તમારે વડીલો પાસેથી આવી બાબતો જાણી લેવી ઘટે અને શુદ્ધ આચાર વિચારથી રહી યોગ્ય સંતાન ઉત્પન્ન થાય અને તે તમારા કુળનો દીપક બને તેમ કરવું જોઇએ. અહિ આ વિષયપર વધુ લખવા બેસીએ તેટલી જગા નથી પણ ટુંકમાં સૂચના આપી છે જે પ્રત્યેક ગૃહસ્થ માટે ખાસ જરૂરની છે.



॥ ओ३म् ॥

बालचिकित्सा

भाग २ जो

બાળકોનાં ચાલુ દરદો અને તેનાં ઉપાયો

તા વ–જ્વ ર–ફી વ ર

વિવેચન: તાવ દરેક રોગમાં ઘણે ભાગે મુખ્ય દેખાય છે,
શરીરને જરા પણ ઇજા થાય કે શરીરના યંત્રમા કંઇપણ ફેરફાર
થાય કે તાવ હાજરજ હોય! આ પ્રસિદ્ધ વ્યાધિને સૌ કોઇ જાણે છે
અને તે થવાનું કારણ શરીરની અંદરના અવયવોમા ફેરફાર અથવા
બ્હારથી આઘાત થાય તેવુ કોઇ કારણ મળતા તાવ ચડી આવે છે,
તેમાં સાધારણ, થોડો કે વધુ આમ પ્રકાર હોય છે. આયુર્વેદમા
સામાન્ય રીતે ૮ (આઠ) પ્રકારના તાવ કહેલા છે. બાળકો માટેના
આ પુસ્તકમાં નિદાનની બધી બાબતો લંબાણથી લખી શકાય તેટલી
જગા ન હોવાથી ચિકિત્સા તરફ વધુ લક્ષ્ય રાખી અહિ તેની
ચિકિત્સા આપવામા આવે છે.

ઉપાય : (૧) ગળોસત્વ, કાંકચનાબીજ, અતિવિષ, ફુલાવેલ ફટકડી સમભાગે લઇ ચુર્ણ કરી લેવુ **પ્રમાણ :** ૨ થી ૪ રતી મધમાં ચટાડવુ (૨) અતિવિષ, પીપર, કાકડાશીગ, ગૌદતીહરતાલભસ્મ સમભાગે લઇ વાટી રાખવુ **પ્રમાણ:** ૨ થી ૪ રતી મધ સાથે. (૩) લીંબડાનીછાલ, ગળો લીલી, નાગરમોથ, જેઠીમધ, મોટી હરડે એનો ક્વાથ કરવો અને ૬૦ ટીપા એક વખતમા દેવાં (૪) કડુને શેકી લેવું તેનુ ચુર્ણ તો ૨, સાકર તો. ૨ વાટીને રાખવુ. તેમાથી ૪ રતી ચુર્ણ મધમા આપવુ તાવ ઉતરે ને પેટ સાફ થાય. (૫) કડુને વાટીને પાણીમા પીસી પેટપર લેપ કરવાથી તાવ ઉતરે છે. (૬) ગળોનાઘ્રનની ગોળી જેણે શંશમની કહે છે તે આપવી (૭) સજીવનીવટી તાવ માટે પ્રસિદ્ધ છે તે પણ આપી શકાય છે. આ ઉપાયો સામાન્ય તાવ માટે છે અને તે ગમે તેને આપી શકાય છે દવા ત્રણ–ચાર કલાકે એકેકવાર આપવી તાવની દવા બનતાં લગી એક બે દિવસ આપવાથી તાવ મટી જાય છે પણ જો બીજો વ્યાધિ સાથે હોય કે ત્રિદોષ હોય તો જુદા ઉપાયો કરવા પડે છે.

તાવ નાના બાળકને હોય એટલે તેના પથ્ય તરીકે માતાને અપાતા ખોરાકપર સભાળ રાખવી તે સાથે તેની માતાને દવા તરીકે જવાસો, લીંબડાનીછાલ, ગળો, પરવળનાંપાન, ખડસલીઓ દ્રાક્ષ, પદમક, ધાણા, વાળો, લાલચંદન, શુંઠ, નાગરમોથ હરડે એનો ક્વાથ કરી બે ત્રણ વખત રોજ આપવો અથવા મહાસુદરશનચુર્ણ દહાડામા બે વાર દેવુ, એથી ધાવણ શુદ્ધ થશે ને તાવનુ કારણ અટકી જશે. બાળકનુ પેટ સાફ ન હોય તો દસ્ત લાવનારી એકાદ દવા બાળકને જરૂર પાઇ દેવી ને પેટ સાફ રાખવું.*

---

*દરેક બિમારી માટે દરેક પ્રકરણમા સામાન્ય અને સાદા ઉપાયો બને તેટલા લખી બતાવેલા છે, એ સિવાય આ પુસ્તકના ત્રીજા ભાગ રૂપે પરિશિષ્ટમા લગભગ ૫૦ થી વધુ અક્સીર દવાઓના પાઠ આપેલા છે. એ

તાવ સાથે ઝાડા—જ્વરાતિસાર—ફીવર વીથ ડાયેરીયા

વિવેચન: તાવ આવ્યા પછી કેટલીકવાર ઝાડા થાય છે, અથવા ઝાડા થયા પછી તાવ આવી જાય છે તે વેળા નીચેના ઉપાયો કરવાથી પૂર્ણ લાભ થાય છે

ઉપાય: (૧) ધાણા, લોદર, એલફળ, ઇદ્રયવ, અતિવિષ, નાગરમોથ એનો ક્વાથ કરી આપવાથી જ્વરાતિસાર મટે છે. (૨) મામેજવો તોલો ૧ કાળામરી તોલો ૦। ચુર્ણ કરી ગળવું. તેમાંથી બે રતી લઇ તેમાં એક રતી ફુલાવેલ ફટકડી મેળવી એક બે વાર દરરોજ આપવાથી ફાયદો થાય છે. (૩) બાલચાતુર્ભદ્રચુર્ણમાં કૃમિકુઠારરસ થોડા થોડા પ્રમાણમા મેળવી આપવાથી ફાયદો થાય છે. (૪) નાગરમોથ, કાળીપાટ, એલફળ, અતિવિષ, કાંકચનામીંજ એનું ચુર્ણ આપવાથી ફાયદો થાય (૫) ઇદ્રયવ શેકી તેનું ચુર્ણ મધમા આપવું. (૬) આનંદભૈરવ મધ કે ધાવણમા આપવું (૭) શંશમની નં. ૩ જાની ગોળી આપવી.

આ દરદમાં ધાવણ સુધારવા માતાનું પથ્ય બરાબર સંભાળવું જોઇએ. તે સિવાય દૂધ આપવામા આવતુ હોય તો જાયફળ નાખીને દૂધ—પાણી ગરમ કરીને તૈયાર કરેલુ દૂધ પાવુ. એ સિવાય દાડમનોરસ, મોસંબીનોરસ, દાડમનુ શરબત વગેરે ઋતુ તથા પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તો આપવા.

પ્રયોગો તમામ રોગમાં વપરાય તેવા પ્રચલિત, અનુભવી અને અકસીર છે માટે ચિકિત્સા બાબત વધુ ઉપાયોની જરૂર હોય તો એ પ્રકરણ જોઇ લેવા વિનંતિ છે. દરેક રોગમા એકજ ઉપાય વારવાર લખવો એ કઠણ હોવાથી એકજ સંગ્રહ કરી પાછળ પરિશિષ્ટમા આપેલ છે. લેખક

ઝાડા–અતિસાર–ડાયેરીઆ

વિવેચન : અતિસારનુ દર્દ બાળકોને અનેક કારણોથી થાય છે. ખાસ કરી અજીર્ણથી, દૂષિત ધાવણ કે ખોરાકથી, દાંત આવતી વખતે, શરદી લાગવાથી, ગરમી લાગવાથી તેમજ આઘાત લાગવાથી પણ ઝાડા થઇ જાય છે. ઝાડાનો રંગ પીળો કે લીલો હોય છે; પાતળો ને વારંવાર આવે એવો દસ્ત ઝાડાનો રોગ કહેવાય છે. ઝાડાની દવા તુરત કરવી જોઇએ. ઝાડા એકદમ બંધ ન કરવા પણ પ્રથમ પાચનની દવા આપી પછી દસ્ત બધની દવા દેવી

ઉપાય : (૧) વડનુમૂળીયું ચોખાના પાણીમાં ઘસીને દેવું તેથી દસ્ત બંધ થાય છે (૨) અતિવિષ, કાળીપાટ, વાળો, મોથ, ઇંદ્રયવ એનું ચૂર્ણ અથવા ક્વાથ આપવાથી અતિસાર મટે છે. (૩) બાલચાતુર્ભદ્રચૂર્ણ અતિવિષ, પીપર, કાકડાશીગ, નાગરમોથ, એનુ ચૂર્ણ આપવુ (૪) કૃમિકુઠારરસની ગોળી આપવી (૫) દાડમનીછાલ અને બેલફળનુચૂર્ણ આપવું. (૬) વાળો, આંબાનીગોટલી અને જાંબુના ઠળીઆનુચૂર્ણ આપવુ (૭) જાવંત્રીને જરા શેકી તેનુ ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવુ આ ઉપાય અકસીર છે બને તો મધમાં ગોળી કરી રાખવી (૮) વંસલોચન પીપર એલચી, સાકર એનુ ચૂર્ણ આપવુ (૯) તજ, લવંગ, કેશર, હીગ, વરેઆરી. બાવળનો ગુંદ એનુ ચૂર્ણ આપવુ. (૧૦) લોદર, ધાવડીનાંફુલ, બીલફળ એનો ક્વાથ આપવો (૧૧) આંબાનીગોટલી તથા સિંધાલુણ આપવું. (૧૨) પીપર રસવતી, આંબાનીગોટલી એને વાટી મધમાં ત્રણ રતીની ગોળી કરી લેવી, સવાર સાંજ એકેક ગોળી આપવી. (૧૩) આંબાની ગોટલી, સાકર, બેલફળ, દાડમછાલ એનુ ચુર્ણ આપવું. પ્રથમ ગરમી કે શરદી હોય તો માતાના ખોરાક પર યોગ્ય પ્રબંધ કરવો જોઇએ.

મ ર ડો–આ મા તિ સા ર

વિવેચન : અતિસાર કે અજીર્ણ થયા પછી તેના યોગ્ય ઉપચારોને અભાવે મરડો થઇ જાય છે. મરડામા વારેવારે દસ્તની ઇચ્છા થાય, દસ્ત કાચો, વાસયુક્ત, ચિકણો તથા પાણીમાં નાંખતા ડૂબી જાય તેવો આવે છે, આ દસ્ત પ્રમાણમાં બહુ ઓછો હોય છે ને રંગે સફેદ, જળાસના રૂપમા અને બહુ દરદ–વીંટ થઇને આવે છે.

ઉપાય : આ દરદ ઘણે ભાગે અપથ્યથી થાય છે માટે ખોરાક પર મુખ્ય ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ખાસ કરી તમામ ખોરાક બંધ કરી છાશ, દૂધ અને દાડમનોરસ કે ચોખાની કાંજી સિવાય બીજો કંઇપણ ખોરાક ન આપવો.

(૧) સ્વાદિષ્ટવિરેચનચુર્ણ અથવા એરંડીયુંતેલ આપી પ્રથમ પેટ સાફ કરી લેવુ કે જેથી આમ ઓછો થઇ જાય. (૨) પ્રવાહીકાવટી આપવી અકસીર ઉપાય છે (જુઓ પરિશિષ્ટમાં) (૩) ગુલાબીચુર્ણ આપવું (જુઓ પરિશિષ્ટમાં) (૪) કર્પૂરરસ આપવો. (૫) અફીણ મરી, હીંગ એકેક તોલો, વડની વડવાઇ તો. ૩ા, ગુલાબનાઅર્કમાં ઘુંટીને મગ જેવડી ગોળી કરવી. એકેક ગોળી ચાર ચાર કલાકે સુવાના પાણી સાથે આપવી તો જલદી ફાયદો થાય. (૬) અજમો, પીપર, વાવડીંગનુચુર્ણ જરા ગરમ પાણી સાથે આપવુ. (૭) જુના મરડામા ગ્રે–પાઉડર આપવો. (૮) કર્પૂરાસવ પાણી સાથે આપવો. (૯) વરેઆરી, હરડેછાલ, અજમો અને શુંઠ એનું ચુર્ણ કરી તેમાંથી થોડું થોડું આપવુ. (૧૦) દાડીમાષ્ટકચુર્ણ આપવું. (૧૧) વૃદ્ધગંગાધરચુર્ણ આપવુ. અફીણવાળી દવાઓ સંભાળપૂર્વક આપવી.

લોહીના ઝાડા-રકતાતિસાર-ડીસેન્ટ્રી

વિવેચન: અતિસારના લક્ષણોયુક્ત જેમા લોહીના ઝાડા થાય તેને રક્તાતિસાર કહે છે આ રોગ પણ મટવામાં બહુ કઠણ છે.

ઉપાય: (૧) સાકર, મધ અને વાળાનું ચુર્ણ. ચોખાના ધોવણમાં આપવું. (૨) કમળનું કેશર, ધાવડીનાં ફુલ, મજીઠ, મોચરસ એ દરેક એકેક તોલો, સાકર તોલા ૪ સાથે મેળવી કવાથ કરવો. અરધું પાણી બળી જતાં ઉતારી ગાળી તેમાથી થોડુ થોડું પાવુ તો રક્તાતિસાર મટે છે. (૩) કડાગોગુંદ, મોચરસ, બેલફળનું મગજ. ગુંદા (લીસોડા) ઉમથાજીરાનીતુષ (ભુસી) બધાને બારીક વાટી ચુર્ણ કરી રાખવું. **પ્રમાણ:** ૪ થી ૬ રતી, થોડી સાકર સાથે દવા મેળવી બકરીના દૂધમાં પાવું. સવાર. સાંજ બે વખત અપાય તો રક્તાતિસાર મટે છે. આમાતિસાર પણ મટે છે. (૪) ગુલાબીચુર્ણ આપવાથી ફાયદો થાય છે. (૫) ગુલાબીચુર્ણમાં જરા ફુલાવેલ ફટકડી આપવાથી લોહીના ઝાડા મટે છે.

જુના ઝાડા-સંગ્રહણી-સ્પ્રુ

વિવેચન: અતિસારને ૪૦ દીવસ થાય એટલે તેને જુના ઝાડા અથવા સંગ્રહણી કહે છે, આ વ્યાધિ વધારે કઠણ ગણાય છે અને તે ખાનપાનમાં સંભાળ ન રાખવાથી યાને અપથ્ય કરનારનેજ થાય છે અને તેમાં પૂર્ણ સંભાળ ન રહે તો તે પ્રાણઘાતક નીવડે છે. વારંવાર અજીર્ણ જેવા ઝાડા થવા, અવાજ સાથે ઝાડા થવા, ખાઓ તેવુંજ દસ્તમા આવવા લાગે અને શરીર ઘસાતું જાય તેને સંગ્રહણી કહે છે.

ઉપાય: (૧) અતિસારના રોગમાં તથા આમાતિસારમા બતાવેલ તમામ ઉપાયો કરી શકાય છે. (૨) મૂળીનાંબીજનુંચુર્ણ

મધ સાથે આપવાથી બાળકોની સંગ્રહણી તથા આમ મટે છે. (૩) એલચીબીજ, ફુલાવેલટંકણ, પાપડીઓકાથો એ એકેક તોલો, શુંઠ તોલા ૨, અફીણ તોલો ૦॥, ફુલાવેલીહીંગ તોલો ૦॥ આ સર્વ ચીજોને બારીક વાટી મેળવી મગ જેવડી ગોળી કરી લેવી. આ ગોળીમાંથી એક એક સવાર સાંજ ધાવણ સાથે આપવાથી નવા, જુના દસ્ત, મરડો, સંગ્રહણી મટે છે લીલા, પીળા ઝાડા પણ મટે. પાંચ વર્ષ ઉપરનું બાળક હોય તો બબ્બે ગોળી આપવી. (૪) રસપર્પટી બીલ્વફળનાચુર્ણ સાથે આપવી. (૫) અજમો, પીપર, વાવડીંગ, બીલફળ, જેઠીમધ એનું ચુર્ણ ચોખાના ધોવણમાં આપવુ તો સંગ્રહણી મટે છે. (૬) માયા, કપુર, હરડેછાલ કેશર, આંબળા આ સર્વ સમભાગે લઇ ગુલાબજળમાં વાટી મગ જેવડી ગોળી કરી લેવી. પાણી સાથે સવાર સાંજ દેવી. એનાથી જુના ઝાડા મરડો તુરત મટે છે મરડામા દવા રાત્રે દેવી

ગુદપાક-અહિપૂતન-પુરીટસ એની

વિવેચન: બાળકો ઝાડે ફરે અને ત્યારબાદ જો તેને બરાબર ધોવામાં ન આવે તો તે ભાગ પાકે છે. એ રોગને ગુદપાક કહે છે તેમાં પસીનો લાગે, રક્ત અને કફનો વિકાર થાય અને પછી ગુદાનો ભાગ પાકેલો, લાલ, કચકચતો થઇ પડે છે તેમાં ખુજલી, રસી દાહ વગેરે ઉપદ્રવ હોય છે, એને અહિપૂતન, ગુદકુન્દ, તમનામિક વગેરે નામોથી ઓળખે છે

ઉપાય: (૧) ગરમ કરી ઠારેલા પાણીમાં થોડી ગસવંતી મેળવી પછી તેમાં મધ નાખી તે પીવા આપવાથી ગુદપાક મટે છે (૨) તે સાથે જેઠીમધ, રસવતી, શંખની નાભી એનું બારીકચુર્ણ ઉપર છાટવું તો શીઘ્ર ફાયદો થાય છે (૩) હીરાદખણનો બારીક

ભૂકો ગુદપાક ઉપર લગાડવો (૪) જેઠીમધ, સુરમો અને શંખની નાભી એને પાણીમાં ઘસી લેપ કરવો (૫) ત્રીફલા, બોરડીનીછાલ, પીપળનીછાલ લીંમડાનાપાન એનો કવાથ કરી તે વડે રોજ ધોવું. (૬) હીરાકસી, એલચીનાંબીજ, મનશીલ, શેકલ મોરથુથો, રસવંતી એના ચુર્ણને કાંજીમાં વાટી લગાડવાથી મટી જાય છે. (૭) રક્તશોધક દવા બાળકને આપવી. ધાવણ શુદ્ધ આવે તે માટે તેની માતાને રક્તશોધક દવાઓ આપવી. (૮) ચંદન ઘસીને લગાડવું. (૯) સફેદ સીંદુર માખણમાં લગાડવું. (૧૦) રસવંતી ઘસીને લગાડવી

આમણ નીકળવી–ગુદભ્રંશ–પ્રોલેપ્સસ એની

વિવેચન : બાળક નબળું પડી જાય ત્યારે આ રોગ લાગુ પડે છે. ખાસ કરી નબળાઇ, મંદાગ્નિ, ઝાડા, મરડો, આમ કે રક્તાતિસાર થયા પછી વેળાસર ઉપાય લાગુ ન પડે તો ઝાડાની જગા બહુ કમજોર થવાથી આ દરદ થાય છે. ઝાડે જતાં, બહુ જોર કરતા બહુ જોરથી ઉધરસ હોય ત્યારે આમણ બ્હાર આવે છે. આ દરદ નવુ હોય, થોડા પ્રમાણમાં હોય ને શરીર સારૂં હોય ત્યારે તો ઠીક તુરતમાં મટે છે પણ જુનુ થયા પછી મટતા બહુ વાર લાગે છે માટે થાય કે તુરત ઉપાયો કરવા જોઇએ

ઉપાય : પેટ સાફ આવે, જોર કરવું ન પડે અને બને તો સુતા સુતા ઝાડો થાય તે પ્રથમ ઉપાય છે અને ઝાડો કર્યા બાદ નીકળેલો ભાગ બરાબર ધોઇ હાથ વડે પાછો ઠીક રાખી તેનાપર કપડાની ગાદી રાખી લગોટ બાંધી દેવી (૧) સ્વાદિષ્ટ વિરેચન દરરોજ આપવુ (૨) ગંધકરસાયન રોજ આપવુ (૩) ગુદામાં ઠંડા પાણીની રોજ પીચકારી મારવી (૪) ફટકડીના પાણીની પીચકારી મારવી (૫) હીરાકસીનો મલમ લગાડવો. (૬) હીરાકસી

અને માયાનુ પાણી તેના વડે એ ભાગ ઝાડે જવા બાદ ધોઇ લેવો. (૭) ત્રીફળાના પાણીની પીચકારી મારવી. (૮) જુના ચામડાને બાળી તેની રાખને પાણીમા પલાળી લગાડવી. (૯) માયા, ફટકડી, ત્રીફળા એના પાણી વડે ધોવુ. (૧૦) પૌષ્ટિક અને પાચક દવા આપી તદુરસ્તી સુધારવી.

અજીર્ણ–અપચો–ઇન્ડાઇજેશન

વિવેચન : અશુદ્ધ ખાનપાન એ અજીર્ણનુ મુખ્ય કારણ છે. ધાવણ દૂષિત હોય, દૂધ ખરાબ હોય કે ઉપરા ઉપરી દૂધ પીવાને આપવામા આવે તો અજીર્ણ થાય છે. તેમાં દૂધ પચતુ નથી ઉલટી થાય છે અને કાચા–પાકા ઝાડા પણ થાય છે અજીર્ણમા મોઢામાથી લાળ પડવી, ઉલટી મૂર્છા, રોવુ, ગ્લાની તથા જ્વર વગેરે ઉપદ્રવો હોય છે.

ઉપાય : (૧) ફુલાવેલટંકણ, મોટીહરડેની છાલ, સિધાલુણ સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી લેવુ. તેમાંથી ચાર રતી દવા પાણી સાથે આપવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૨) શુદ્ધગધક રતી ૧, તથા ટકણ રતી ૧ સાથે મેળવી દર અઠવાડીએ એકવાર એમ હમેશા દેવાથી પેટનો કોઇ રોગ થતોજ નથી અને થયો હોય તો મટી જાય છે. કેવળ શુદ્ધગંધક પણ અપાય આ ઉપાય બાલઘુટી પ્રમાણે નિયમિત આપતા રક્તવિકાર, ઉપદંશ વગેરે મટી જાય છે (૩) હરડે–આમળાનુચૂર્ણ રોજ મધમાં ચટાડવાથી અજીર્ણ મટે, ભૂખ લાગે (૪) કાકડાશીંગ, કેશર, જાયફળ, નાગકેશર, જેઠીમધ, વશલોચનનુચૂર્ણ કરી લેવુ. ધાવણ સાથે થોડી દવા સવાર સાજ આપવાથી અજીર્ણ મટે છે હમેશા આપવાથી બાળક નીરોગી રહે છે. (૫) સંજીવનીવટી અજીર્ણ માટે ઉત્તમ છે. (૬) શંખવટી ઉત્તમ ઉપાય છે. (૭) હિંગાષ્ટક અથવા

લવણભાસ્કરચૂર્ણ પણ આપી શકાય છે (૮) નરેચારી, હરડે, ફુદીનો, સચર. કચુરો, ટંકણ, મરી એ ચીજોને બારીક વાટી લેવી. પાણી સાથે આપવુ **પ્રમાણ:** ૩ રતીભાર.

ઝાડો–ઉલટી–કોલેરા

વિવેચન: બાળકને અજીર્ણનાથી કોલેરા થઇ આવે છે અને તેમાં ખાસ કરી ઝાડા પાણી જેવા ઉલટી, તરસ, નબળાઇ, આંખો ઉંડી ઉતરી જવી, પેશાબ ન આવવો કે થોડો આવવો આ તેના લક્ષણો હોય છે.

ઉપાય: પથ્યમા સંભાળ રાખવી પાણી ગરમ કરી ઠારીને આપતા જવુ પરિશિષ્ટમા બતાવેલી **વિષુચિકાવટી** આપવી. સારો ઉપાય છે.

પેટનાં જીવડા–કૃમિરોગ–વર્મ્સ

વિવેચન: નાનાં બાળકોનો દૂધ, સાકર વગેરે મુખ્ય પદાર્થોનો ખોરાક હોવાથી તેના પેટમા કૃમિ થાય છે કૃમિ થયા પછી બાળકોનો વર્ણ બદલી જાય છે. આખનો રગ આસમાની થઇ જાય છે, ગુદા તરફ બાળક વારંવાર હાથ મુકી ચળ કરે છે. રાત્રે ઉંઘમા બાળક ઝબકે છે અને તેને મદાગ્નિ પેટનો દુખાવો સુસ્તી વગેરે થાય છે, મોઢામા વાસ આવે છે.

ઉપાય: (૧) ડુંગળીનોરસ ચાર–છ રતીભાર થોડા દિવસ સવાર સાજ આપવો. (૨) વાવડીગનુંચૂર્ણ મધમાં ચટાડવુ (૩) દૂધમા વાવડીગ નાખી તથા થોડુ પાણી મેળવી ઉકાળી હમેશાં તે દૂધ આપવાથી કૃમિ થતા નથી, થયા હોય તો મટી જાય છે. (૪) કાકડાશીગ અને સાગના ઝાડનુપાન દૂધમાં નાખી પકાવી તે દૂધ હાથ પગના તળીઆમાં દીવસમા બે ત્રણવાર મસળવાથી ઉઘમાં ચમકતુ

બાળક તે ટેવ મુકી આપે છે (૫) કૃમિકુઠારરસ પરિશિષ્ટમા બતાવેલ છે તે આપવો એથી બરાબર ફાયદો થાય છે. લોટવાળા પદાર્થો ખાવા ન આપવા, મીઠી ચીજો પણ ન આપવી અને પાચન તથા દિપન અને કટુપૌષ્ટિક દ્રવ્યો આપવા જોઇએ. (૬) વાવડીંગ, પીપર, મોથ, ત્રીફળા, દાડમનીછાલ એનુ ચૂર્ણ કરી ૬ થી ૧૨ રતીભાર લઇ ઉપરથી દૂધ આપવુ દૂધમા સાકર નાખી નવશેકુ આપવુ

હેડકી-હિક્કા-હિક્કઃ

વિવેચન: હેડકી ઘણીવાર સામાન્ય રૂપે બાળકોને થાય છે અને તે પોતાની મેળે મટી જાય છે. કેટલીકવાર સાદા ઉપાયો કરવાથી પણ મટે છે. પરંતુ ત્રિદોષની હેડકી ભયંકર ગણાય છે તે સામાન્ય ઉપાયોથી મટતી નથી પણ ઘણીવાર પ્રાણઘાતક નીવડે છે માટે-સભાળીને ઉપાયો કરવા

ઉપાય: સામાન્ય હેડકી માટે: (૧) સુવાનુપાણી પાવું (૨) સોનામુખીનો ક્વાથ કરી થોડો પાવો. (૩) પીપર મધમા ચટાડવી. (૪) સોપારીની ઉપરના ત્રોફાને બાળીને તેની ભુકી મધમા ચટાડવી. (૫) કાકડાશીંગ તથા શંખભસ્મ મધમા ચટાડવી. (૬) પીપર તથા જેઠીમધનુચુર્ણ મધમા ચટાડવું (૭) સોનાગેરૂનું બારીક ચુર્ણ મધમા ચટાડવુ (૮) કડુનુ ચુર્ણ મધ સાથે ચટાડવું. (૯) હીંગ, શુંઠ, જેઠીમધ, સોનાગેરૂ, કાકડાશીંગ, નાગરમોથ એનુ ચુર્ણ મધ સાથે ચટાડવું

આ સામાન્ય ઉપાયો છે તે કરવાથી ઘણે ભાગે હેડકી મટી જાય છે પરંતુ ખાસ કરી ત્રિદોષની હેડકી કે જે બીજા રોગના ઉપદ્રવ રૂપે હોય તે મટતા મુશ્કેલી જણાય છે માટે સારા વૈદ્યની સલાહ લેવી જોઇએ.

ઉલટી-છર્દિ-વૉમીટીંગ

વિવેચન : પેટમાવાયુ, અજીર્ણ, પિત્તદોષ વગેરે કારણોથી બાળક ઉલટી કરે છે. ઉપરા ઉપરી ધાવણ કે ખોરાક આપવામા આવે તો પણ ઉલટી થઇ પડે છે. ઉલટી એ સામાન્ય રોગ છે.

ઉપાય : (૧) ધાવણ આપ્યા પછી લાઇમવૉટર આપવું. (૨) છર્દીરીપુવટી પાણીમા ઘસીને પાઇ દેવી (૩) મોટી હરડેનુચૂર્ણ મધમા ચટાડવુ (૪) પીપળાનીછાલને બાળી તેની રાખ કરી તે રાખને ચારગણા પાણીમા મેળવી ગાળી તે પાણી થોડુ થોડું પાવું (૫) આંબાનીગોટલી, કુરમરા (ધાણી), સિંધાલુણ બારીક વાટી તેમાંથી યોગ્ય પ્રમાણમા મધ સાથે આપવુ (૬) બાલદવા મધમાં આપવી (૭) એલચી, તજ, તમાલપત્ર, નાગકેશરનુચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું. (૮) મરી, પીપર અને શુંઠનુચુર્ણ મધમા દેવુ (૯) સોનાગેરૂનુચુર્ણ મધમાં આપવુ (૧૦) લાઇમવૉટર દૂધ અને સુવાનુપાણી ત્રણે સાથે મેળવીને પાવુ (૧૧) અતિવિષ દાડમનીકળી, આંબાની જુની ગોટલી હીમજ, ધાવડીનાફુલ, ફુદીનો, બાવળનાં સુકાપાન, બેલફળ, બીલપત્ર. જીરૂ, વરેઆરી, સચળ સમાનભાગે લઇ બારીક વાટી પાણીમા ઘુટી મટર જેવડી ગોળી કરી સુકવી લેવી, સવાર, સાંજ એકેક ગોળી દેવાથી ઉલટી અજીર્ણવિકાર વગેરે મટે છે.

આ ઉપાયો કરવાની સાથે પથ્યપર સંભાળ રાખવી. તાળવું પડવાથી ઉલટી હોય તો તેના ઉપાયો પણ કરવા.

કબજીઅત-આનાહ-કોન્સ્ટીપેશન

વિવેચન : ઘણીવાર બાળકોનો કોઠો સખ્ત હોય છે તો નિયમિત દસ્ત આવતો નથી, પેટ ચડેલું રહે છે અને દસ્ત સુકાયલો આવે છે, ખાસ કરી વાયુ પ્રકૃતિવાળાને કબજીઅત રહે છે એ સિવાય

અમુક સંયેાગેામાં પણ કબજીઅત થઇ આવે છે. આવા સમયે દસ્ત લાવનાર સાદી દવાએા જુલાબ માટે આપવી જોઇએ જે અહિ થેાડીક બતાવેલી છે

ઉપાય : (૧) એળીએા અને ફુલાવેલ ટંકણખાર સાથે મેળવી ગરમ પાણી કે મધમાં આપવુ. (૨) એરંડીયુ તેલ મધમા ચટાડવુ (૩) ગરણીનાબીજ શેકીને વાટી કરી મધમા ચટાડવા (૪) ગુલકંદને જરા ગરમ પાણીમા મેળવી તેમા સેાડા બાયકાર્બ મેળવી પાઇ દેવુ (૫) સેાનામુખીનાંપાન, હીમજ, સંચર એનેા કવાથ કરી તેમાથી એક નાની ચમચી આપવી (૬) મેગનેશીઆકાર્બ તોલેા ૧ શુંઠ તેાલેા ૧, રેવંચીનીલાકડી તેાલા ૩ બારીક વાટી રાખવું તેમાંથી ૩ થી ૬ રતીભાર પાણી સાથે દેવુ. (૭) સાબુનીવાટ બનાવી ઝાડાની જગાએ મુકવાથી દસ્ત આવે છે (૮) હરડે પાણીમા ઘસીને આપવાથી દસ્ત આવે છે. (૯) એળીએા તથા ગરમાળાનેાગેાળ પાણીમાં ઉકાળી ગાળી તેની એક ચમચી તથા તેમા જરા ગેાળ મેળવી આપવાથી જુલાબ લાગે છે. (૧૦) જરૂર હેાય તેા ગ્લીસરાઇન કે એરંડીઆની પીચકારી આપી દેવી

આ સર્વ સામાન્ય ઉપાયેા છે, જરૂર જણાય ત્યારે આપવા. દરરેાજની કબજીઅત માટે રેાજ એરંડીયુ તેલ આપવામા વાંધેા નથી . સખ્ત જુલાબની દવા બાળકને ન દેવી.

પેટનીચુંક-ઉદરશુળ-કૉલીક

વિવેચન : આયુર્વેદમાં પેટનુશૂળ આઠ પ્રકારનુ કહેલ છે શૂળમાં બેચેની, આફરેા, ઉલટી, અનિદ્રા વગેરે મુખ્ય લક્ષણ હેાય છે નાનું બાળક પેટમા શૂળ હેાય તેા બહુ રડે છે ને તે દરદ મટે ત્યારેજ શાંત થાય છે. આમા વાયુ મુખ્ય હેાય છે.

ઉપાયો : (૧) માટીને પાણીમાં મેળવી ગરમ કરી તેનેા શેક આપવેા (૨) કાળાનલને પાણીમા વાટી લુગદી કરી ગરમ કરી પેાટલી બનાવી શેક આપવેા (૩) એલચી, ભારગી, સિંધાલુણ, શુંઠ અને શેકલહીગનુચુર્ણ કરી લેવું તેમાથી એક બે રતી દવા ગરમ પાણી સાથે આપવી (૪) હીગને વાટી ગરમ કરી પેટપર લેપ કરવેા (નાભી મુકીને લગાડવુ) (૫) પેટપર એરંડીયુંતેલ ચેાળી શેક આપવેા (૬) સુવાનુપાણી આપવું (૭) શેકેલ કાંકચ અને સંચરનુચુર્ણ કરી તેમાથી એક રતી દવા ગરમ પાણીમાં આપવી. (૮) શખભસ્મ તથા હિંગાષ્ટકચુર્ણ થેાડા પ્રમાણુમા આપવું (૯) બીછાનામાં કે ગેાદમાં ઉલટેા સુવડાવવેા (૧૦) ફુદીનાનુઅર્ક એક બે વાર થેાડું થેાડુ દેવૂ (૧૧) સુવા, જીરૂં, ફુદીનેા, તજ, વરેઆરી, અજમેા એનેા અર્ક અથવા કવાથ આપવેા

આફરેા–આધ્માન–ટીમ્પેનાઇટીઝ

વિવેચન : વાયુના વિકારથી પેટ ફુલે, ઝાડેા સાફ ન આવે. પેટપર દબાવતા દરદ થાય, ઝીણું ઝીણુ દુખ્યા કરે, બાળક રડે, તરસ, શરીર ભારે લાગે, ઉલટી કે મૂર્ચ્છા આ લક્ષણેા હેાય છે.

ઉપાય : (૧) હરડે તથા દ્રાક્ષ એ બેનેા કવાથ કરી પાવાથી ફાયદેા થાય. (૨) શળમાં બતાવેલા ઉપાયેા કરવા. (૩) દસ્ત લાવનારી કેાઇપણ દવા આપવી (૪) સામાન્ય શેક કરવેા અથવા જરૂર જણાય તેા પીચકારી તેલની આપવી, એથી ફાયદેા થઇ જાય છે. (૫) રેવચીની માસા ૪. ગુડ માસેા ૧ વાટી તેમાથી થેાડુ ક લઇ વરેઆરીના પાણી સાથે આપવું. (૬) ફુદીનાનેાઅર્ક દેવેા (૭) શખભસ્મ ગરમ પાણી સાથે દેવી (૮) ગુલકદ ગરમ પાણી સાથે મેળવી તેમા આદુનેારસ જરા નાખીને દેવેા

યકૃત-પ્લીહારોગ-એગ્યુકેક

વિવેચન : પેટમા જમણી બાજુ કલેજુ તથા ડાબી બાજુ બરલ આવેલ છે તેમા વિકાર થવાથી તે અવયવો કામ કરતા નથી, તેમા સોજો, પીડા થાય છે અગ્નિમંદ, શીકારા જીર્ણતાવ, સુસ્તી, પાંડુ નબળાઈ વગેરે થઈ આવે છે

ઉપાય : (૧) પીપરને ગુલાબજળમા ઘસીને મધમાં ચટાડવી ત્રણ સમાહ સુધી આ પ્રયોગ કરવો તો આરામ થાય (૨) દૂધમા સમભાગે પાણી નાખી પીપર નાખી પકાવી તે દૂધ ઘણા દીવસ પાવાથી ફાયદો થાય છે. (૩) આદુનોરસ બકરીના દૂધમા પાવાથી ફાયદો થાય (૪) સરપંખાનાપાન, ગોરખમુંડીનાપાન એ બેનો રસ કાઢી મધમાં મેળવી સવાર, સાજ પાવાથી બરલ અને યકૃત શોથ મટે છે. (૫) મંડુરવટી લાબો વખત આપવી (૬) આરોગ્યવર્ધની ઘણા દીવસ આપવી. (૭) રગતરોહીડાનો કવાથ કરી તેમા નવસાર નાખી પાવાથી ફાયદો થાય. (૮) જીરૂ, તજ, લવંગ, મોટી એલચી સમભાગે લઇ બારીક વાટી તેને કાલમેઘ (ઓલેકીરાત) ના સ્વરસની ભાવના આપી રતીભારની ગોળી કરવી એમાથી દીવસમા ત્રણ વખત એકેક ગોળી પાણી સાથે આપવી બહુ ફાયદો થાય છે (૯) કાલમેઘનુ પ્રવાહી સત્વ તૈયાર મળે છે તે આપવુ. (૧૦) મુકેલ પચૈયાનુ ચુર્ણ તોલા ૫, મરી તોલો ૧, નવસાર તોલો ૧, સાંભરલુણ તોલા ૨॥ સર્વને ઘુંટી પાણી સાથે ચણા જેવડી ગોળી કરી લેવી. સવાર, સાંજ ૦॥ થી ૧ ગોળી પાણીમા આપવી. એથી પેટનાં દરદ મટે, ભૂખ લાગે. (૧૧) કુમાર્યાસવ સવાર, સાજ નવસાર મેળવીને આપવો

આ ઉપાયો પાંડુરોગ માટે પણ ઉપયોગી છે માટે તેમા પણ એજ ઉપાયો કરવા જોઈએ

કાસ–ખાંસી–કફ

વિવેચન : ખાસી એ પણ બાળકો માટે સામાન્ય રોગ છે જરા શરદી લાગે, ખાવા પીવામા અપથ્ય થાય કે ઋતુમા કંઇ ફેરફાર હોય તો તુરત બાળકને ખાંસી થઇ આવે છે અને તે વધારે ભયંકર રોગ ગણાય છે

ઉપાય : (૧) પીપર, કાકડાશીંગ, અતિવિષ, યવક્ષાર. ફુલાવેલ ટંકણખાર આ ચીજો સમભાગે લઇ વાટી લેવી **પ્રમાણ :** ૩ થી ૬ રતી મધ સાથે આપવી (૨) જેઠીમધનો ઉકાળો કરી તેને ગાળી થોડો થોડો બબ્બે કલાકે આપતા રહેવુ. (૩) ખસખસનાં ડોડવાની સાથે અજમો લઇ અધકચર્યા કરી તેની ચાહ બનાવી દહાડામાં બે વાર એકેક ચમચી આપવી (પ્રમાણમાં ધ્યાન રાખવું કેમકે ખસખસના ડોડવામા અફીણનો અંશ છે, દવા ઉપયોગી છે.) (૪) શુંઠ, કાકડાશીગ, મરી પીપર, ભારંગમૂળ ભોંરીંગણી, હરડેછાલ. બહેડાછાલ પુષ્કરમૂળ એનો કવાથ કરી તેમાં પંચલવણ જરા નાંખીને દહાડામા ત્રણ–ચારવાર આપવુ. (૫) અરડુસી (વાસા) ના પાન તથા ભોંગીગણીનુ પંચાગ લઇ કુટી તેનો કવાથ અથવા પુટપાકથી કાઢેલ સ્વરસ થોડી થોડી માત્રામા મધ નાખી દહાડામાં ત્રણવાર દેવુ (૬) ભોરીગણીનોક્ષાર તથા વાસાક્ષાર એક એક રતી લઇ પાણી સાથે ત્રણ ત્રણ કલાકે આપતા જવું, બને તો મધ પણ તેમા નાખવું (૭) બહેડા. જેઠીમધ અને અઘેડાનાં પંચાગની રાખ મધમાં ચટાડવી. (૮) સીતોપલાદિચુર્ણમાં પ્રવાલભસ્મ તથા સાબરશૃંગભસ્મ મેળવી યોગ્ય માત્રામા આપવું (૯) કસ્તુરીનીગોળી ૦ll થી ૧ રોજ બે વખત આપવી (૧૦) મધમાં ટંકણ અને દાડમનીછાલનુચુર્ણ ચટાડવું

ઉટાંટીઓ-કુકડીઆખાંસી-વુપીંગ કફ

વિવેચન : ઉટાંટીઓ એ ચેપીરોગ છે ઘરમાં કે ગામમાં એક બાળકને થાય તેા બધાને થઇ આવે છે તેની મુદત ત્રણ પક્ષ યાને દોઢ માસની ગણાય છે તે મુદત વિત્યા બાદ તે પોતાની મેળે નરમ પડી જાય છે. આ ખાંસીની શરૂઆતમાં કે મધ્યમા દવાની અસર સારી જણાતી નથી છતા પણ ઉપાય કરવાથી જરૂર પીડા કમી થાય છે. આ દરદ ઘણે ભાગે નાના બાળકોને એકવાર જરૂર થાય છે તે જોતાં ઘણુંજ સખ્ત જણાય છે પણ સંભાળ રાખી સારવાર કરવાથી તેનુ પરિણામ ભયંકર આવતુ નથી. રોગ મટયા પછી બહુજ સંભાળ રાખવી, નહિતર હમેશ માટે ફેફસા કમજોર થઇ જાય કે ક્ષય લાગુ પડી જાય છે. બાળકને જ્યારે ખાંસી આવે છે ત્યારે તેનુ મેઢું લાલ બની જાય છે, ઉલટી થાય છે ઝાડો-પેશાબ પણ ઘણીવાર નીકળી જાય છે, આંખેા ફાટી જાય છે ને જાણે હમણા શ્વાસ બંધ થઇ જશે એવેા દેખાવ થઇ આવે છે

ઉપાય : (૧) ગધેડીનુદૂધ અને તેટલુ પાવુ દવા કે ખેારાક રૂપે આપવું એથી ખૂબ લાભ થાય છે (૨) પીપર, દ્રાક્ષ શુંઠ અને મધ તથા ઘી એ ચીજો દૂધ સાથે પાવી (૩) મરી, કાસની, જેઠીમધ, વરેઆરી એ દરેક ૦। (પા) તાેલેા લઇ પાણીમા વાટી તેાલા ૨॥ પાણીમાં મેળવી દેવુ પછી તેમા એક લેાઢાનેા ટુકડેા તેાલેા ૧ નેા લઇ ખૂબ તપાવીને તેમાં બુઝાવવેા, પછી તેમા મધ મેળવી પાઇ દેવુ રેાજ સવારે આપવાથી સારેા ફાયદેા થાય છે (૪) લેાઢાની ઝીણી ચીજો, પારસપીપળાનુફળ એના હાર બનાવી ગળામા પહેરાવવેા (૫) ખેાંખલી નામની દવા આ ચેાપડીના પરિશિષ્ટમાં લખેલી છે તે આપવી એથી સારેા ફાયદેા થાય છે. (૬) દૂધમા ઘી મેળવીને બાળકને પાવુ (૭) ઉલટી થાય તેવા સામાન્ય ઉપાયેા કરવા.

(૮) પૌષ્ટિક ખોરાક અને સ્નીગ્ધ પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં આપવા નબળાઇ વધુ ન થાય તે માટે ચ્યવનપ્રાશ તથા દ્રાક્ષારિષ્ટ આપવો. આરામ માટે ધ્યાન રાખવું ને શરદીથી બચાવવું. (૯) બનાબળીજ છોલેલ, મરી અને સાકરને વાટીને પાણીમાં મેળવી પાવું કે ચટાડવું. (૧૦) પરિશિષ્ટમા આપેલી દવા શૃગ્યાદિચૂર્ણ આપવુ એ આ દરદ માટે ઉત્તમ છે.

સસણી–ભરાઇજવું–હાંફણ–બ્રોન્કાઇટીઝ

વિવેચન: બાળકની પુરતી સભાળ ન રહે તેા શરદી લાગુ પડે છે, ને શરદી થાય કે તુરત સસણી થઇ આવે છે. આ શરદી ફેફસાંના ઉપલા ભાગમાજ હેાય છે પણ તે વધુ થતાં નીચેના ભાગમાં સેાજો થાય તેા દરદ વધુ ગંભીર બને એને પછી ન્યુમેાનીઆ કહેા તેા કહી શકાય. સસણી કેટલીકવાર બીજા રેાગમા ઉપદ્રવ રૂપે પણ થાય છે નબળુ બાળક શરદી લાગે ત્યારે. ગળાની બીજી દાંત હેાય ત્યારે, બાલશેાષમા, ટાઇફેાઇડમાં, મેાટી ઉધરસમા તેમજ હૃદયનેા કેાઇ રેાગ હેાય ત્યારે સસણી થઇ આવે છે. શરૂઆત શળેખમથી થાય છે. છાતીમાં દૂખાવેા. શ્વાસ, પાંસળીઓ ઉપડયા કરવી, બેચેની, થેાડેા થેાડેા તાવ આશરે ૯૯।। થી ૧૦૦।। સુધી આ લક્ષણેા હેાય છે. દસ્તની કબજીઅત હેાય છે. કફ છુટેા પડે એ આ દરદમાં મુખ્ય અને કાળજીભર્યો ઉપચાર છે. પેટ સાફ રાખવું પણ વધુ જુલાબ ન આપવા. જીભ મેલી તરસ ઉલટી, ઝાડા, અજીર્ણ, પેટનુંદરદ, ખાસી, તાવ આ સર્વ બાબતેા સાથે હેાય તેા દરદનુ રૂપ વધુ ગંભીર ગણાય છે.

ઉપાય: શરૂઆતમા એકાદ પેટ આવે તેવેા જુલાબ દેવેા, એ માટે એરંડીયુંતેલ ઠીક થાય છે. પછી ઉલટીની જરૂર જણાય તથા ખમી શકે તેમ હેાય તેા અર્કમૂલત્વકચૂર્ણ મધ કે સાકરમાં મેળવી ગરમ પાણી સાથે આપી દેવું. બાળકનુ બિછાનુ હેાય ત્યાં પાણીની

કીટલી લાંબી નળીવાળી બનાવી તેમાં યુકલેપટીસ તેલ નાખી તેની વરાળ બાળકના બિછાના તરફ આવવા દેવી તાવ માટે શીતભંજીરસ આદુનારસમાં ત્રણ ત્રણ કલાકે આપતા રહેવું, તે સાથે સાબરશૃગભસ્મ, કુલાવેલટંકણ, શેકેલલવીંગ, શૃગ્યાદિચૂર્ણ અને યવક્ષાર આ ચીજો થોડી થોડી યોગ્ય પ્રમાણમાં લઇ સાથે મેળવી તેમાથી ચાર ચાર રતીભાર આપવું આમાથી ત્રણ ત્રણ કલાકે વારાફરતી ગોળી તે પછી ચૂર્ણ આપતા જવું. આ ઉપાય અનેકવાર અજમાવેલો ને ખાત્રીદાયક છે તે સિવાય બાલાર્કરસ, મહાલક્ષ્મીનારાયણરસ, કફચિંતામણીરસ, વાસા-કંટકારી પુટપાક. બોંખલી વગેરે ઉત્તમ દવાઓ છે. જે સંયોગો જોઇ વાપરવી જોઇએ. આ વ્યાધિમાં કફનુ જોર હોય છે તે કફ છુટો પડી દસ્ત વાટે બ્હાર જાય તેમ કરવું તાવ ઉતારવાની કોઇ દવા ન આપવી નબળાઇ વધી ન જાય તે માટે સંભાળ રાખવી. શીતભંજીરસ આપવાથી નબળાઇ વધતી નથી. પસીનો વધારે હોય તો કમી થઇ જાય છે માતાનો ખોરાક દૂધ-રોટલી કે ખીચડી સિવાય બીજું તમામ બંધ કરવુ બાળકને ગરમ કરી ઠારેલું પાણી દેવું અને રૂચી પ્રમાણે ધાવણ કે દૂધ આપવું.

એ સિવાય છાતીપર શેક આપવો, શેકમાં ખાસ કરી ભૂસો અને લવણ એ બે ચીજો ગરમ કરી તેની પોટલીથી શેક આપવો, અથવા અજમાની પોટલીનો શેક આપી શકાય, શેકની જગાએ અલસીની પોટીસ ગરમ કરીને તે વડે શેક આપવો અથવા બજારમા મળતા લેપના ડબા (સ્નેહલેપ)નો લેપ કરી ઉપર કપડું મુકી કપાસ રાખી પાટો બાંધી દેવો. આ લેપથી પણ સારો ફાયદો થાય છે.

ગળામાં કફ વધારે બોલતો હોય તો સોડાબાયકાર્બ થોડોક (એક-બે રતી) સાકર ૪ રતી એ બેને પાણીમા મેળવી પાઇ દેવુ, કફ છુટો થઇ જશે.

ગોરોચન, કસ્તુરી, કેશર, રેવતરસ આ ચારે ચીજોને વાટી લસણ તથા આદુનારસમાં ઘુટી મગ જેવડી ગોળી કરવી. એકેક ગોળી સવાર સાંજ દેવાથી સસણીમાં ફાયદો કરે છે લસણનાં પાનને બાળી તેની રાખ મધમા ચટાડવી. લસણનીકળી છોલી તેની માળા બનાવી ગળામા પહેરાવી આપવી.

હરડેનીછાલ, એળીઓ, નસોતરનીછાલ, પાણીમા વાટી ગોળી કરી લેવી એમાંથી એક બે ગોળી આપવાથી પેટ સાફ રહે, કફ છુટો થાય છે

કપીલો તોલો ૧ શેકેલીહીંગ તોલો ૦। દહીના પાણીમાં વાટી મરી જેવડી ગોળી કરવી એમાથી એકેક ગોળી આપવાથી ફાયદો થાય છે ફુલાવેલટંકણ તથા શેકેલલવંગને તુલસીનારસમાં આપવાથી ફાયદો થાય

ગરમાળાનાગોળ ભાગ ૨, સાજીખાર ભાગ ૧ પાણીમાં વાટી ગરમ કરી પેટપર લેપ કરવો વાવડીંગ, શુંઠ, અફીણ પાણીમાં વાટી ગરમ કરી લેપ કરવો બકાનલીબડાના કોમળપાન પ્રથમ પાસળીપર એરંડીયુ લગાડી પછી બાધવા એળીઆને કુકડીના ઇંડાનારસમાં કે બ્રાડીમા વાટી પાંસળી તથા પેટપર ગરમ કરી લેપ કરવો. સારબશૃંગ તથા હીંગ ઘસીને લેપ કરવો. લેપના આ ઉપાયો ઉત્તમ છે.

સ્વરભંગ–સ્વરભેદ–હાર્સનેસ ઓફ વૉઇસ

વિવેચન: રડવાથી ખાસીને લીધે અથવા ગળાપર શરદી–ગરમીની અસર લાગવાથી ઘણીવાર અવાજ ખોખરો થઇ જાય છે તેને સ્વરભગ કહે છે.

ઉપાય: (૧) વજ પીપર પીપરીમૂળ, શુંઠ, મરી સમભાગે લઇ બારીક વાટી કપડછાણ કરી લેવુ અને રતી ૧ થી ૨ સુધી દવા

મધમાં ચટાડવી અવાજ સુધરે છે (૨) સીતોપલાદિચૂર્ણ મધમાં ચટાડવુ (૩) કુળુજણ તથા જેઠીમધનુચૂર્ણ મધમાં ચટાડવુ. (૪) વાસા તથા કંટકારી અવલેહ ચટાડવુ. (૫) જેઠીમધનો કવાથ થોડો થોડો આપવો (૬) ફુલાવેલટંકણ તથા મધ મેળવી રૂ પર ચોપડી ગળામા પીંછી ફેરવવી (૭) બની શકે તો નીમકના પાણીથી કોગળા કરાવવા. શરદીથી બચાવવુ અને ચીકાશવાળા પદાર્થો, તેલ, ખટાશ ખાવા ન આપવુ.

તરસ-તૃષા-થર્સ્ટ

વિવેચન: શરિરમા કોઈ વ્યાધિ હોય ત્યારે ઘણેભાગે તરસ ઉપદ્રવ રૂપે દેખાય છે. તરસમા તાળવુ, કંઠ, હોઠ, મોઢુએ સુકાય છે અને દાહ, મોહ, ભ્રમ, બકવાદ, મૂર્ચ્છા એ લક્ષણો પણ ઉત્પન્ન થાય છે

ઉપાય: (૧) ખાખરાનીછાલ, સિંધવ, હીંગ એનુ ચૂર્ણ મધ સાથે આપવાથી તરસ મટે (૨) આંબાનાપાન, જાબુનાંપાન, પીપર અને જેઠીમધ એ સર્વને પાણીમા ઘુટી તેમા જરા મધ મેળવી કપડે ગાળી તેનુ પાન કરાવવુ (૩) દાડમનાબીજ, નાગકેશર જીરૂ એનુ ચૂર્ણ મધ સાથે મેળવી ચટાડવાથી તરસ મટે છે. (૪) ઘઉંલા, મોથ, રસવંતીનુચૂર્ણ મધમા ચટાડવાથી તરસ મટે છે (૫) ઝહરમોહરાને ઘસીને પાણીમા પાવાથી તરસ મટે છે. (૬) છુઆરાને પાણીમા ઘસીને પાવુ. (૭) કમળકાકડીનો સફેદ મગજ પાણીમા વાટીને તેમા જરા સિંધવ મેળવી ચટાડવુ (૮) ફળોનોરસ પાવો. (૯) વાળો, મોથ, ખડસલીઓ એનો કવાથ કે અર્ક આપવો.

ખોરાકમાં સંભાળ રાખવી અને પિત્તને શમન કરનાર ઋતુને અનુસરતા ઠંડા પદાર્થો આપવાં

ગળું પડવું–તાલુકંટક

વિવેચન : આ દરદ નાનાં બાળકોને થાય છે અને તે અત્યંત ભયંકર ગણાય છે એનાં મુખ્ય લક્ષણોમાં તાળવામા માંસનાં અંકુર જેવું થઇ આવે છે શરદી કે કફથી તેમાં સોજો હોય છે અને ગળા તરફ આવતો જાય છે માથામાં ઉપર ખાડા જેવું થઇ જાય છે આવું થાય ત્યારે બાળક દૂધ ધાવતું નથી, ઝાડા થાય છે, તરસ લાગે છે, પાણી બરાબર પી શકતુ નથી, આખ ગળું મોઢું, ગરદન વગેરેમાં વ્યાધિ જણાય છે મોઢું આવી જાય છે, આંખો ઉંડે છે, ડોક લટકતી જેવી, શરીર ઢીલું અને ચામડીમાં કરચલી પડી જાય છે. ઉલટી, ઝાડા સુસ્તી, નબળાઇ બધું હોય છે લોકો આને કંધી અથવા મસાનરોગના નામથી ઓળખે છે. આ રોગ બહુજ ખરાબ છે શરીર કમજોર અને તાળવામાં ખાડો એ આ રોગનું મુખ્ય લક્ષણ છે

ઉપાય : (૧) કેશર, જાવંત્રી, જાયફળ, મકરધ્વજ, કુષ્ટ. ભોંરીગણીનાફુલનું કેશર, લવંગ આ ચીજો સમભાગે લઇ વાટી ગૌમૂત્રમાં ઘુંટી મગ જેવડી ગોળી બનાવી લેવી રોજ બે ત્રણવાર ગૌમૂત્રમાં દવા મેળવી ૧ થી ૨ ગોળી આપવી. બહુજ અસરકારક દવા છે (૨) પીપળાનીછાલ તથા પાન સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી મધમાં ચટાડવું (૩) ગાડરનુદૂધ મોઢામાં લગાડવું. (ગાડરને ઘેટી કહે છે) (૪) મુલતાની મેટ (માટી) પાણીમાં વાટી તાળવામાં ખાડો હોય ત્યા લગાડી દેવી. (૫) કેશર, કસ્તુરી, એલચીનાબીજ એની ગોળી કરી રાખેલી હોય તેમાંથી એક બાજરીના દાણા જેવડી ગોળી દિવસમા બે વાર દૂધમા આપવી. (૬) ગાયનું ધારોષ્ણ દૂધ આપવું. (૭) ગોળ અને ગુગળની લુગદી કરી તાળવા પર લગાડવી, અને તેનાપર તુલશીના પાનની થેલી મુકવી. (૮) મયુરશીખા વનસ્પતિ લાવી તેમાથી થોડી થોડી દૂધ સાથે પાવી. (૯) જવખાર

એકેક રતી મધ સાથે બે ત્રણ વાર રોજ ચટાડવુ (૧૦) હરડે, વજ, કુષ્ટ એનો કવાથ પાવો (૧૧) જીરૂ, હળદર દારૂહળદર, જેઠીમધ, તમાલપત્ર રસવંતી એનો કવાથ કે ચૂર્ણ યોગ્ય માત્રામા રોજ એક બે વાર આપવુ.

મોઢું આવી જવું-મુખપાક-થુલીયું-સ્ટોમેટાઇટીઝ

વિવેચન : બાળકનુ મોઢું ઘણીવાર ગરમ દવા કે કોઇ ગરમ ચીજ આપવાથી આવી જાય છે પણ તે સામાન્ય ગણાય છે, અને તેમાં મોઢું લાલ હોય છે. થુલીયું જેને કહે છે તેમાં તો મોઢું અંદર સફેદ થઇ જાય છે અને તે ભયંકર રૂપ ગણાય છે. આ ભયંકર રૂપવાળું મુખપાક ચેપી હોય છે માટે તેની સંભાળ રાખીને ઉપચાર કરવા જોઇએ ...

ઉપાય: (૧) પાપડીયોકાથો એલચીનાંબીજ, હાથીદાંતની બાળેલી રાખ આ ત્રણ ચીજો બારીક વાટી કપડછાણ કરી તેની ભૂકી મોઢામાં છાંટવી. (૨) ત્રીફળા અને લીંબડાના પાનનો કવાથ કરી તે વડે મોઢું દીવસમાં બે ચાર વખત ધોવુ (૩) પીપળાનાં કુંપળને વાટી તેનુ લેપ કરવુ, અથવા પીપળાની કુણી છાલને વાટી તેની બારીક ભૂકી છાંટવી (૪) દારૂહળદર, જેઠીમધ મોટીહરડે, ચમેલીનાં પાન એનો કવાથ કરી તેના કોગળા કરાવવા કે તેથી મોઢું ધોવુ (૫) ફુલાવેલટંકણખાર, મધ કે ગ્લીસરાઇન મેળવી તેનો લેપ કરી લાળ કાઢવી. (૬) સાકરનો ગાગડો લઇ તેને તથા હીમજને એક પથરપર પાણી સાથે ઘસી તેનો લેપ કરી લાળ બ્હાર કઢાવવી (૭) પેટ સાફ રાખવા માટે જુલાબ આપી દેવો. (૮) ચમેલીનાં પાન કોમળ હોય તે લાવી વાટી મધમાં મેળવી લગાડવા. (૯) કબાબચીની, એલચીબીજ, પાપડીઓકાથો, કપુર એનુ ચૂર્ણ કરી એની

ભૂકી મોઢામાં છાટવી. (૧૦) શતાવરી, જેઠીમધ, લોદર એનો કવાથ કરી તેના વડે મોઢુ ધોવુ અથવા કોગળા કરાવવા (૧૧) બકરીનાદૂધની ધાર સીધી મોઢામા નખાવવી ને દૂધ બ્હાર કઢાવી દેવુ. (૧૨) મુખપાક વધારે ગભીર હોય એટલે જેને થુલીયું કહેવામા આવે છે તે હોય તો હીમજ એક પથ્થરપર પાણી સાથે ઘસી લેવી પછી તેમા ૦। તોલો મધ નાખી તેમા જરા (એક વાલ) ફુલાવેલ ફટકડી નાખી મેળવી રાખવુ આ દવા આગળીવડે બાળકના મોઢામાં દીવસમા ત્રણ ચાર વખત લગાડવી અને તેની લાળ બ્હાર કાઢે તેમ કરવુ આ ઉપાય કરવાની સાથે તેની માતાને પરેજી આપવી, સાદો ખોરાક આપવો ને બાળકનુ મોઢુ બરાબર સ્વચ્છ રાખવુ. હીંગ, મરી, ખાંડ, મસાલો ગોળ વગેરે બધ કરી દેવું કે જેથી તુરત ફાયદો થાય. આટલું પથ્ય માતા માટે જરૂરી છે

નાભીપાક–ઇન્ડ ઇન ધી નેવલ

વિવેચન: નાળછેદન વખતે અસાવધાન રહેવાથી કે સ્વચ્છતા ન રાખવાથી નાભીપાક થાય છે કેટલાક બાળકોની ડુંટી (નાભી) બ્હાર નીકળેલી પણ હોય છે. એમાં ખાસ કરી વાયુ વિકાર મુખ્ય હોય છે. જેમા પાક થઇ રસી વહે છે તેને નાભીપાક કહે છે તેમા બહુ દરદ થાય છે ને બાળક રડે છે.

ઉપાય: (૧) લાલચદનનુ બારીક ચૂર્ણ જખમપર છાંટવું (૨) બકરીનીલીડીને બાળીને તેની રાખ નાભીપાકપર લગાડવી. (૩) કોથમીરી (લીલાધાણાનાપાન) વાટીને તેની લુગદી બાધવાથી નાભીપાક મટે છે. (૪) ઘહુંલા, જેઠીમધ, હળદર, લોદર, દારૂહળદર બબ્બે તોલા લઇ વાટી લુગદી કરી તલનુંતેલ તોલા ૩૦ લઇ તેમા પકાવી લઇ ગાળી રાખી એ તેલનું પોતું દીવસમાં ત્રણ ચારવાર લગાડવાથી નાભીપાક મટે. (૫) જખમમા રસી બહુ હોય તો

ત્રીફળાના ક્વાથ વડે ધોવાનુ બરાબર સભાળવું (૬) સોજો હોય તો માટીનો ગોળો કરી તેને તાપમાં ગરમ કરી દૂધમાં બુઝાવવુ અને પછી તે ગરમ ગોળો હોય તેને કપડામા રાખી સોજાપર શેક આપવો (૭) હળદર, લોદર, મેંદીનાપાન, જેઠીમધને વાટી પાણીમા લુગદી કરી તેમા તલનુતેલ યોગ્ય પ્રમાણમાં નાંખી તેલ પકાવી લેવૂ એ તેલ લગાડવાથી નાભીપાક મટે છે (૮) બકરીની સુકેલી લીડીને કપડછાણ કરી તે જગાપર છાંટવાથી ફાયદો થાય છે.

આંચકી-તાણ-કન્વલઝન્સ

વિવેચન : કેટલાક માણસો આચકી અને તાણને જુદુ માને છે. ખરી રીતે આ બન્ને દરદો મળતાજ છે. એ દરદ ઘણે ભાગે નાનાં બાળકોને થઇ આવે છે. ખાસ કરી તાવમાં, શરદીમાં, દાંત આવતીવેળા, પેશાબની ખાસ ફરિયાદમાં, કૃમિરોગમા, શરીરમાં વાયુની ફરિયાદ, કબજીઅત તથા મગજની અંદરના પડનો વરમ હોય ત્યારે આવે છે આંચકી એકાએક આવે છે તેથી બાળકના ચહેરાના સ્નાયુઓ ખેંચાય છે, આખ ઉપર ખેંચાય છે હાથ પગ પણ અક્કડ થઇ જાય છે. શરીર તણાય છે ને હાથ પગ જરા ધ્રુજવા લાગે છે આવી રીતે થોડીવાર થાય છે પાછું શાંત પડી જાય છે, ફરી પણ અમુકવાર પછી પાછું એમ થવા લાગે છે

ઉપાય : (૧) લક્ષ્મીનારાયણરસને આદુનારસ તથા મધમાં આપવો. (૨) ફુલાવેલટકણખાર પાણીમા આપવો. (૩) પોટાશ બ્રોમાઇડ એક-બે ગ્રેન ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવો. (૪) ક્લોરલ હાઇડ્રેટ આપવાથી ફાયદો થાય છે. (૫) પેટ સાફ માટે ક્યાલોમેલ અથવા શિવાક્ષારપાચન કે એરંડીયુતેલ આપવુ . (૬) દરદનુ બહુ જોર હોય ને વારવાર તાણ આવતી હોય તો એમીલ નાઇટ્રેસ કે ક્લોરોફાર્મ સુંઘવાથી પણ ફાયદો થાય છે. (૭) દરદ મટયા પછી આરામ.

ખુલ્લી હવા અને પૌષ્ટિક ખોરાકની તજવીજ રાખવી. એ શિવાય કેશર અને અફીણવાળી દવા આપવાથી પણ ઘણીવાર આચકીના હુમલા ઓછા થાય છે. પેટ સાફ કરી આવી દવા આપવી જોઇએ. મેગફોસ ૬ X નામની બાયોકેમીક દવાના એક બે ડોઝ લેવાથી આચકી તરત શાંત પડે છે.

નસકોરી ફુટવી—નકસીર—એપીસ્ટેકસીસ.

વિવેચન: આઘાત લાગવાથી ગરમ ચીજોનુ સેવન કરવાથી ગરમીની ઋતુમાં તડકો લાગવાથી તેમજ ખાટા અને ગરમ પદાર્થોનો ઉપયોગ ગરમીમાં વધારે પ્રમાણમા થાય તો નસકોરી ફુટી—નાકમાથી લોહી આવવા લાગે છે.

ઉપાય: (૧) ફટકડી ફુલાવેલનુ લોશન બનાવી તેનુ પોતું ભરી નાકમા ટીપા નાંખવા અથવા પીચકારી વડે નાકમાં પાણી ચડાવવું. (૨) માથાપર બરફ મુકવો. (૩) ગર્દન ઉપર અડદ વાટી લેપ કરવાથી લોહી બંધ પડે. (૪) આબળા તો. ૫, જેઠીમધ તો. ૧, પાણીમા વાટી તેમા ઘી તો ૧ મેળવી પછી જરા ગરમ કરી ઠંડુ થયા બાદ તાળવાપર તેનો લેપ કરી દેવો. (૫) પ્રોનો રસ સુંઘાડવો. (૬) દાડમની કળી સુઘાડવી. (૭) ધાણા, સાકરનું પાણી પાવુ. (૮) વાળાનો શરબત આપવો. (૯) કમળનાં ફુલનો શરબત આપવો. (૧૦) ચદ્રકળારસ ખાવા તરીકે આપવો (૧૧) ધાત્રીલોહ ખાવા માટે આપવી આ ઉપાયોથી નસકોરી બંધ થાય છે. દરદીને પૂર્ણ આરામ આપી બિછાનામા સુવાડી દેવુ

માથાનો દુખાવો—શિરશૂલ—હેડએક.

વિવેચન: ઘણીવાર બાળકો માથાના દુખાવાની ફરિયાદ કરે છે. નાનાં બાળકો કરતાં મોટા છોકરાઓમા આ દરદ વધુ

જોવામાં આવે છે કેટલીકવાર તે વારસામા પણ ઉતરે છે. એના મુખ્ય કારણોમાં નબળાઇ, પાડુ, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, કબજીઅત, સ્વચ્છ હવાવાળા મકાનનો અભાવ. આંખનો કોઇ રોગ હોવો, શળેખમ, શરદી, કાનનું કોઇ દરદ, મૂત્રરોગ અને મગજના પડનો સોજો ઘણી વાર હોય છે. **ઉપાયઃ** (૧) ગૌદતી હરતાલ રતી ૩ થી ૬ સાકર અને ઘીમાં ચટાડવાથી ફાયદો થાય. (૨) સપ્તામૃતલોહ આપવી. (૩) આમળાનો મુરબ્બો આપવો. (૪) ચ્યવનપ્રાશાવલેહ આપવુ (૫) શંશમની નં ૧ અથવા ૩ આપવી. (૬) પથ્યાદિકવાથ ઉપયોગી છે. (૭) શીરશૂલહરરસ (ભૈ ર) આપવો આ ઉપાયો ચાલુ છે ખાસ કરી નબળાઇ મટે, પુરતો આરામ મળે અને સ્વચ્છ હવાવાળી જગા હોય ત્યાં રહેવાનો પ્રબધ કરી પૌષ્ટિક ખોરાક આપવો. માથામાં તેલ લગાડવુ એથી ફાયદો થાય છે. મોટા છોકરાઓને ભણવાનો બોજો કમતી કરવો તથા સ્કુલ ખુલ્લી જગામાં હોય ત્યા મુકવુ. પેટ, દાત અને કાન તથા નાક સાફ રખાવવાં.

દાંત આવતી વખતે થતાં દરદો.

વિવેચનઃ બાળક ૭ થી ૮ માસનુ થાય કે ધીમે ધીમે દાંત આવવા લાગે છે દાંત નીકળે તે વખતે અનેક ઉપદ્રવો થાય છે આ માટે પહેલા ભાગમા ઉપયોગી સૂચનાઓ ખુલાસાવાર લખેલી છે તે જોઇ લેવી, ખાસ કરી ઝાડા, ઉલટી, તાવ આખ ઉઠવી વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવો માટે નીચેના ઉપાયો કરવા. દાંત શીઘ્ર બ્હાર આવે તેવા ઉપાયો કરવા. ઉપાય ન કરવાની હઠ ન રાખવી પોતાની મેળે મટી જશે એવી માન્યતાએ હાથ જોડી બેસી ન રહેવુ કેમકે એ વખતે શરીરમા થતા ફેરફારથી બાળક બહુ નબળું થઇ જાય છે અને ઝાડા વગેરે વધુ થતા ઘણીવાર ભયકર પરિણામ આવે છે

ઉપાય : જસત અને ત્રાંબાના તાર બબ્બે કે ત્રણ ત્રણ લઇ તેને વીટી લઇ એક જાડા તાર જેવું કરી તેના ઉપર કાળુ કપડું બે ત્રણ પડમાં વીટી લેવુ, અને તે વખતે એનાપર કપુરકાચલીનુંચૂર્ણ છાંટતા જવુ એ પ્રમાણે કરી કપડાને શીવી લઇ પહેરવા જેવુ કરી ગળામાં પહેરાવી દેવુ. એના પહેરવાથી દાત સહેલાઇથી બ્હાર આવી જશે, ઉપદ્રવો બનતા લગી નહિ થાય અને થશે તો પણ હેરાન નહિ કરે આ ઉપાય બહુજ અનુભવી અને હજારો બાળકોમા અજમાવેલો ડોશીવૈદાનો છે, પરંતુ તેને આજના વિદ્વાનો પણ પસંદ કરે એવો છે. માટે દરેક કરી જોવો.

(૧) દાતના પેઢાપર ધાવડીનાફુલનુંચૂર્ણ બારીક કરી તેને દહાડામા બે ત્રણવાર મધ સાથે ઘસવુ. (૨) મધ તથા સિંધાલુણ બારીક કરી દાતના પેઢાપર ઘસવુ. (૩) ધાવડીનાંફુલ પીપર, જાવત્રી એનો કવાથ કરીને તે ઠંડુ થયા બાદ તેના પોતાં પેઢાપર વારંવાર લગાડવા—ફેરવવા (૪) ફુલાવેલટંકણ તથા કબાબચીની બારીક વાટી મધમા મેળવી દાંતપર ઘસવુ. તાવ હોય તો **શૃંગ્યાદિચુર્ણ** આપવુ, ઝાડા હોય તો **જાતીવટી** આપવી ઉલટી હોય તો **છર્દીરીપુવટી** આપવી આખ ઉઠે તો ફુલાવેલફટકડીનાં ગુલાબજળમાં બનાવેલ નેત્રબિંદુનાં ટીપાં નાખવા, એ સિવાય તેના ગળામાં સીરસનાં ફલીનાં બીજની માળા પહેરાવવી અને જે રોગ હોય તેને લગતી સારવાર તે પ્રકરણમા કહેલા ઉપાયોમાથી કરવી માતાનો ખોરાક સાદો નિયમિત તથા પથ્ય પ્રમાણે રાખવો, ખટાશ મુદ્દલ ખાવા ન આપવી બાળકને આરામની જરૂર હોય તેટલા પ્રમાણમા પુરતો આરામ આપવો. આટલું કરવા છતા પણ દાત ન નીકળે અને વધુ પીડા થાય ત્યારે સારા ડૉક્ટર પાસેથી તે જગાએ ચીરા અપાવી લેવા એટલે દાંત જલદી બ્હાર આવી જશે

કાનનાંદરદો-કર્ણરોગ-ઇયર ડીઝીઝ

વિવેચન: બાળકોને ઘણીવાર કાનમા દુખાવો થાય છે ત્યારે તે બહુ રડે છે. કેટલીકવાર કાન પાકીને પરૂ વહે છે. એ સિવાય કાન વીધાવવાનો રિવાજ હોવાથી તે વીધાવ્યા બાદ પાકે છે તો બહુ પીડા કરે છે ને રસી વગેરે નીકળે છે આ સર્વના ઉપાયો સંભાળીને કરવાથી આરામ થાય છે.

ઉપાય: (૧)કાનનુશૂળ મટાડવા માટે આકડાના પાકેલાપાન લઇ તેનાપર સરસવનુતેલ લગાડી તેને ગરમ કરી દાબી રસ લઇ લેવો તેના ટીપા નાખવા. (૨) વજ અને લીંબડાનાંપાનને વાટી લુગદી કરી તેલમાં તળી લેવી, એનાં ટીપાં કાનમા નાંખવા. (૩) અઘેડાનાં પાનનોરસ તથા લીંબડાના પાનની લુગદી તેલમા તળી લેવી, એનાં ટીપાં નાંખવા. આ ઉપાયોથી શૂળ મટી જાય છે-છાલી મટે છે. (૪) જો કાન વહેતુ હોય તો તેને બોરીક એસીડના પાણીથી ધોઇ લેવું પછી તેમાં સમુદ્રફીણનો ભૂકો છાટવો અથવા જાત્યાદિ તેલના ટીપા નાંખવા (૫) લીંબડાનાપાન, વજ તથા સમુદ્રફીણની લુગદી તેલમાં પકાવી તૈયાર કરેલું તેલ કાનમા નાખવાથી કર્ણપાક મટે છે (૬) કાન વીધતાં સંભાળ રાખવી અને કાન વીંધ્યા પછી તેનાપર તલનાં તેલને જરા ગરમ કરી રોજ બે વાર લગાડવુ તો કાન પાકશે નહિં. (૭) પંચગુણતેલ લગાડવુ એની બનાવટ માટે જુઓ પરિશિષ્ટમાં. (૮) ફુલાવેલફટકડી, ફુલાવેલટંકણ, સમુદ્રફેન એનો બારીક ભૂકો કરી કાનને લીંબડાના ઉકાળાથી ધોઇ પછી તે ભૂકી કાનમાં છાંટવી (૯) અજમો, મેથી, નાની હરડે, વરેઆરી, કાળું લવણ એનું ચૂર્ણ કરી લેવુ. તેમાંથી ૩ થી ૬ રતીભાર દવા પાણી સાથે સવાર સાંજ દેવાથી કર્ણપાક મટે છે. (૧૦) આકડાનાપાનનોરસ તોલા ૫, આદુનોરસ તોલા ૫, સરસવનુતેલ તોલા ૨૦ સાથે મેળવી

વીધીસર તેલ પકાવી લેવું ઉતારી ગાળી લીધા બાદ તેમાં અફીણ વાલ ૪ મેળવી દેવુ. કાન દુખતો હોય ત્યારે એનાં પાચ ટીપા નાંખવાથી તુરત આરામ થાય (૧૧) જાત્યાદિતેલનાં ટીપા કાનમાં નાખવા (૧૨) અપામાર્ગક્ષાર તેલનાં ટીપાં કાનમા નાખવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે

કાનનોદુખાવો, રસી પાક વગેરે હોય તેવા દરદીને ખટાશ. અથાણું દહીં, ખાવા ન આપવુ, શરદીથી બચાવવુ, ન્હાવા વખતે માથું ન ધોવું અને બહુ પીડા હોય ત્યારે શેક આપવો એ શિવાય ધોઇને હમેશાં સાફ કરવો

નેત્રરોગ–આંખનાંદરદો–આઇડીઝીઝ

વિવેચન : બ્હારની કંઇ હરકતથી તડકો વધુ લાગવાથી, ગરમીથી દાંત આવતા હોય તે વખતે અથવા બીજા અનેક કારણોથી આંખ ઉઠે છે અને તેની સંભાળ ન રાખવાથી તેમાં વળી બીજા ઉપદ્રવો થવા લાગે છે એ શિવાય કુકુણક નામનો એક રોગ બાળકને નાનપણથી થાય છે આ દરદમાં બાળક પ્રકાશ તરફ જોઇ શકતું નથી, અને હમેશાં આંખમાથી પાણી વહ્યા કરે છે. આ સર્વ રોગોની સંભાળપૂર્વક સારવાર તથા દવા કરવી, સુસ્તી કરવાથી આખમા ખામી આવે કે સમૂળગી જાય તેવો વખત આવી પહોચે છે. શીતળા વખતે પણ આખની પૂર્ણ સંભાળ રાખવી જોઇએ.

ઉપાય : પરિશિષ્ટમાં બતાવેલી દવાઓમાથી સામાન્ય આંખ ઉઠે ત્યારે નેત્રબિંદુ ઉત્તમ છે વધુ હોય તો બબ્બુલાદિ સ્વરસનો ઉપયોગ કરવો, કુકુણક માટે બબ્બુલાદિ સ્વરસ સર્વોત્તમ છે. એ શિવાય રાતો સુરમો નામની દવા ખીલ, ચીપડા બાઝવા, ઝાખ, રતાશ, પરૂ નીકળવુ, આખો સુજી જવી વગેરે માટે ઉત્તમ છે. ફુલા માટે પણ આ બે દવાઓ સારૂ કામ આપે છે. સોજો હોય

તેા સેાજાની ગેાળી બતાવી છે તેને ઘસીને લગાડવાથી મટે છે. આ ચાર દવાઓ આંખ માટે બહુ સારી હેાવાથી અહિ બીજી વધુ દવાઓ બતાવેલ નથી. ત્રીફલાના પાણીથી આંખેા ધેાવી, ઘીનાં કે બકરીનાં દૂધનાં પેાતા મુકવાં તથા માથામા તેલ નાંખવુ.

ખસ-ખુજલી-પામાકુષ્ટ-દાચ

વિવેચન: શરીરમા ઝીણી ઝીણી ફેાડકી થાય, ખંજવાળ બહુ આવે, પછી રસીવાળાં ચાઠાં થાય અને કેટલાકને સુકી ખસ પણ હેાય. આ દરદ ચેપી છે શરીરમા એક બે ભાગપર થાય કે પછી તુરત ફેલાય છે માટે સંભાળથી સારવાર કરવી.

ઉપાય: (૧) વાળેા, પદમક, ચદનશ્વેત પાણીમાં વાટીને લેપ કરવાથી ખસ મટે છે. (૨) કુષ્ટ, વજ, વાવડીગના કવાથથી બાળકને નવડાવવુ જોઈએ. (૩) લીંબડાની લીંબેાળીનું તેલ વ્રણ પર લગાડવું અને લીંબડાના પાનના કવાથથી દરરેાજ નવડાવવુ. (૪) ઈંદ્રયવ, રાઇ, કુષ્ટ, ઘરનેા ધુમાડેા (મેસ), હળદર એને બારીક વાટી પાણીમાં લેપ જેવું કરી લગાડવાથી ખસ મટે છે (૫) દશાગ લેપ પાણીમાં વાટીને લગાડવેા (૬) ગંધકનેા મલમ લગાડવેા અકસીર દવા છે. (૭) જસતની ભસ્મ (ઝીકઓક્સાઇડ), તથા ગંધકનેા મલમ વેસેલાઇનમાં બનાવી લગાડવેા (૮) સફેદેા અને સીપીજનનેા મલમ લગાડવેા. (૯) ફુલાવેલ મેારથુથેા, કંપીલેા, પારદ ગંધક, બાબચી, એાદાર, વાવડીંગ, કુંવાડીઆના બીજ સમભાગે લઇ બારીક વાટી ગાયના ધેાએલા ઘીમા મલમ કરી લગાડવુ (૧૦) સફેદાને માખણ સાથે મેળવી મલમ લગાડવેા. (૧૧) લઘુ મંજીષ્ઠાદિ-કવાથ, સારિવાદ્યરિષ્ટ, ત્રીફલા ચૂર્ણ વગેરે રક્તશેાધક દવાઓ આપવી તથા પેટ સાફ રાખવા મીઢીઆવળનેા કે એરંડતેલનેા જુલાબ આપતા રહેવું. શરીરપર સરસવનુતેલ ચેાપડી દરરેાજ નવરાવવુ

રતવા-વિસર્પ-એરીસીપેલસ

વિવેચન : ત્રણે દોષના કોપથી થતુ આ રતવા યાને જેને સંસ્કૃતમાં-વિસર્પ રોગ કહે છે તે બાળકો માટે અત્યંત ભયકારક ગણાય છે. તે ગાઠાવાળું તથા ફેલાનારૂં એમ બે પ્રકારનુ થાય છે. બ્હાર ફેલાવાની સાથે તે અંદરના ભાગમાં ઉતરી જાય તો વધુ ખરાબ ગણાય છે. આ ચેપી દરદ છે માટે જેની સંભાળ રાખી ઉપાયો કરવા, અને તેમાં ઉપદ્રવ હોય તો તેની સંભાળથી દવા કરવી.

ઉપાય : (૧) રક્તશોધક દવાઓ આપવી. પીવા માટે લઘુમંજીષ્ઠાદિ ક્વાથ આપવો. (૨) અનંતમૂળ, કમળકાકડી, વાળો, મોથ, નીલોફર, મજીઠ, જેઠીમધ, રક્તચંદન, શ્વેતચંદન, સરસવ સમભાગે લઇ પાણીમાં વાટી જાડો લેપ દરદવાળી જગાએ કરવો. (૩) દશાંગલેપ (શારંગ) તોલા ૫ તથા સોનાગેરૂ તોલા ૫ સાથે મેળવી તેને ગુલાબજળમા વાટી જાડો લેપ કરવો. (૪) તાવ હોય તો ત્રીભુવનકિર્તિરસની ગોળી આપવી. (૫) ખાંસી કે શરદી હોય તો તે રોગમા બતાવેલા ઉપાયો કરવા. (૬) અભયાદિક્વાથ સાથે શંશમની આપવી. (૭) આંબળા, લીમડાનીછાલ, પરવળનાંપાન, બહેડા, હરડે, હળદર એનો ક્વાથ કરી મધ મેળવી સવાર સાંજ આપવો. (૮) સારિવાદ્યરિષ્ટ બે વખત આપવો. (૯) લીબડાનાં પાનનો ક્વાથ કરી તેના વડે વ્રણને ધોવુ અને એજ પાણીથી નવરાવવું. (૧૦) ત્રીફળા તોલા ૨, પાણી તોલા ૧૦ રાત્રે પલાળી રાખવું. સવારે ગાળી લેવુ તેમાંથી થોડી થોડી દવા દીવસમાં ૪ વખત આપવી. (૧૧) ગુલેઅરમાની, લીલાધાણા (કોથમીરી) ના રસમાં વાટી લેપ કરવાથી લાભ થાય છે. (૧૨) રતવેલીઓ નામની વનસ્પતિ ગુજરાતમાં પ્રસિદ્ધ છે તેનો ધસારો બાળકને તથા તેની માતાને પાવો. (૧૩) સફેદકાથો, શંખજીરૂં, કલઇ સફેદો (કાસગીરી),

સોનાગેરૂ સમભાગે લઇ વસ્ત્રગાળ કરી ગુલાબજળ કે પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.

નોંધ: રતવાનુંદરદ ઘણેભાગે માતાના કોઠામાથીજ બાળકને લાગુ પડે છે, અને જે સ્ત્રીના એક બાળકને થાય તેના બધા બાળકોને થતું જોવામાં આવે છે ખાસ કરી ગરમીના લીધે કે ગર્ભિણી હાલતમાં અપથ્ય ચીજો ખાવાની તેની નઠારી અસર ગર્ભને થાય છે પરિણામે આ રોગ થવા પામે છે અને જે સ્ત્રીને કોઠે રતવા હોય તેના બધા બાળકો એ રોગમાં સપડાય છે ને જીવતા નથી એ માટે એક અનુભવી ઉપાય છે તે એમ છે કે જ્યારે ગર્ભ રહે ત્યારે (૧) ગર્ભપાળરસ દ્રાક્ષના પાણી સાથે નવમાસ સુધી પાવો તથા ગુલેબનફ્સાનું તાજું શરબત બનાવી ત્રીજે, પાંચમે અને સાતમે માસે એમ ત્રણ બાટલી પાવી. એક બાટલી શરબત માટે ૧૦ તોલા ગુલેબનફ્સા તથા સાકર રતલ ૧॥ લેવાથી શરબતનુ માપ બરાબર રહેશે. શરબત તાજુંજ બનાવી લેવુ ને પ્રસવ થયા પછી ૪૦ દહાડા બાદ એક બાટલી પાઇ દેવી તો ફરી આ રોગ કોઠામા રહેનાર નથી. અને બીજીવાર પછી પાવાની જરૂર નહિ રહે

પથ્ય: જે બાળકને રતવા થાય તેની માતાને રોટલો અને તાંદળજાની ભાજીનું શાક લવણ નાંખીને દેવુ ચીકાશવાળો ખોરાક બંધ કરવો.

ઉષ્ણવાત-ઉનવા-પેશાબની ગરમી

વિવેચન: પીડા સાથે અથવા રડી રડીને પેશાબ આવે તથા ટીપું ટીપું પેશાબનુ ઉતરે તેને ઉનવા મૂત્રકૃચ્છ્ર અથવા મૂત્રાઘાત કહે છે કેટલીક વાર પથરી પણ હોય છે આ દરદમા બાળકને બહુ વેદના થાય છે ને તે પેશાબ આવે ત્યારે ખુબ રડે છે, ઘણે ભાગે મૂત્રમાર્ગમાં સોજો કે પથરી જેવુ કંઇ હોવાથી આમ થાય છે

ઉપાય: પેશાબ અટકી ગયેા હોય તેા (૧) કપુરની વાટ બનાવી મૂત્રમાર્ગમા દાખલ કરવી જેથી પેશાબ છુટે છે. (૨) એલચી પીપર, સાકર, શુંઠ અને સિંધવનુચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું તેા પીડા તથા દાહ મટે છે (૩) જેઠીમધ અને અલસીનેા કવાથ બનાવી થેાડેા થેાડેા પાવાથી પેશાબ છુટથી આવે છે. (૪) ગેાક્ષુરનેા કવાથ આપવેા સાથે ચદ્રપ્રભાવટી દેવી (૫) વાસામૂળ, એરંડમૂળ, એલચી, પાષણભેદ પીપર, મેાટા ગેાખરૂ જેઠીમધ, રેણુંકબીજનેા કવાથ કરી તેમાં શીલાજીત નાખી પાવાથી મૂત્રાઘાત તથા પથરી મટે છે. (૬) ફુલાવેલટંકણ છાશની આછમા આપવાથી મૂત્ર છુટે છે (૭) ગળેાસત્વ દૂધ સાથે આપવાથી ઉનવા મટે છે (૮) જવખાર અને સાકર પાણીમાં આપવુ. (૯) ચણકબાબનુચૂર્ણ દૂધમાં પાવું (૧૦) બાત્રળ કે શીસમનાપાન પાણીમા વાટીને પાઇ શકાય. (૧૧) યવખાર, રેવતચીની પાણીમાં આપવું. (૧૨) સુરાખાર, તિલક્ષાર અને યવક્ષાર પાણીમા આપવુ. (૧૩) દૂધ અને પાણી મેળવી પાવું, જવનુ પાણી આપવું

અપસ્માર–વાઇ–એપીલેપ્સી

વિવેચન: વાયુ આદિ દોષેા વધી ગયા બાદ જ્યારે સ્મરણ શક્તિનેા નાશ થાય અને અધકાર જેવું લાગવા માંડે તેને અપસ્માર કહે છે. એનુ બીજુ નામ મૃગી અથવા વાઇ પણ કહેવાય છે. આ રેાગ ચાર પ્રકારનેા દેાષ ભેદથી ગણાય છે. આ રેાગનેા અમૂક સમયપર હુમલેા થાય છે અને તે અમૂક ચેાક્કસ દીવસેજ થાય છે જ્યારે તેનુ આક્રમણ થાય ત્યારે પ્રથમ નજર આગળ જુદા જુદા રંગનેા દેખાવ થાય છે અને મૂર્ચ્છા આવી જાય છે શરીર કંપે છે, દાત ખીલી થાય છે, મેાઢામાંથી લાળ–ફીણ નીકળે છે, શ્વાંસ રૂધાય છે, આંખેા વિકૃત થાય છે અને તેમા જુદા જુદા રંગ દેાષેાના કારણેા

પ્રમાણે જણાય છે આ રોગ મગજ સબંધી છે અને તે કષ્ટસાધ્ય
ગણાય છે, બાળકને માટે વધુ સખ્ત હોય છે

ઉપાય: વાઇનો હુમલો થાય ત્યારે માથાપર ઠંડુ પાણી
છાંટવું. પગ ઠંડા પાણીમાં રાખવા અને ખુલ્લી હવામાં આરામથી
સુવાડી દેવુ. (૧) જાયફળ કે હીંગની પોટલી કરી ગળામા બાંધી
દેવાથી મૃગીનુ જોર નરમ પડે છે. (૨) રાઇનુચુર્ણ સુંઘવા આપવુ
તો બાળકોને આ રોગનુ જોર થતુ નથી ઘટવા લાગે છે (૩)
વજનુચુર્ણ પોટલીમા રાખી સુંઘાડવું તેથી ત્વરિત ફાયદો થાય
(૪) ડુંગળી (સફેદ)ના રસને સુંઘાડવું. (૫) શ્વેત કહોળાનોરસ
તથા જેઠીમધનુચુર્ણ સાથે મેળવી સવાર, સાંજ રોજ દેવું પંદર
દીવસ આપવાથી મૃગી રોગ મટી જાય છે. (૬) અમરસુદરીવટીનુ
સેવન કરાવવું, તે સાથે સારસ્વતચુર્ણ પણ રોજ આપવાથી આ
રોગ મટી જાય છે. (૭) અકલકરાનુંચુર્ણ મધમા ચટાડવાથી
બાળકોનો મૃગીરોગ મટે છે (૮) કાળાંમરી અગથીઆનાપાન
૧૬ રતી. ગૌમૂત્રમાં વાટી કપડામા રાખી રસ કાઢી લેવો અને તેનુ
દીવસમા ૫ થી ૬ વાર નસ્ય લેવાય તો સારો ફાયદો થાય છે.
(૯) બાલ વજ તથા સુવર્ણમાક્ષીકભસ્મ સાથે મેળવી તેમાંથી એક
બે રતી દવા રોજ વધારતા એક-બે માસા સુધી પ્રમાણ કરી સવાર
સાંજ નિયમિત આપતાં-મધ સાથે-તો જુનો મૃગીરોગ મટે છે. (૧૦)
ગાયનુ ઘી શેર ૦ાાા ગાયના છાણનો રસ શેર ૦ા, ગાયનું દહી શેર ૧,
ગાયનું દુધ શેર ૧ તપેલીમા નાંખી ઘૃત પકાવી લેવુ તેનુ સેવન
કરવાથી ફાયદો થાય છે. (૧૧) બ્રાહ્મીના રસમા વજ તથા કુલીજન
ઘસીને પાવાથી તથા બ્રાહ્મીનુ તેલ માથે ઘસવાથી મૃગીરોગ મટે છે.
(૧૨) હીંગ, સીધવ એ પાંચ પાચ તોલા, ગાયનુ ઘી તોલા ૪૦,
ગૌમૂત્ર તોલા ૧૬૦ સાથે મેળવી ઘી સિદ્ધ કરી લેવુ. દુધ સાથે
એ ઘૃતનુ સેવન ૩ રતીથી ૨૪ રતી સુધી પ્રમાણ વધારી લઇ જવું

તેા ઉત્તમ ફાયદો થાય. (૧૩) બીલીછાલ, સરસડાનીછાલ, વજ, રાસ્ના, કાળીતુલસી, શતાવરી, નગોડનાંપાન, સુઆ એનેા કવાથ કરી તે વડે બાળકને નવડાવવું. (૧૪) વજ તથા હીંગને વાટી શરીરે ખરડ–લેપ કરવેા. (૧૫) નસેાતરનુચૂર્ણ યેાગ્ય માત્રામા મધ સાથે ચટાડવું.

મૂર્છા–તડકા–ફેઇન્ટીંગ

વિવેચન: ચેતના શક્તિપર અંકુશ રાખી તેનુ કામ કરનાર નાડીઓમાં વાયુ આદિ દોષેા વિકાર કરે છે ત્યારે માણસ સંજ્ઞાહિન બની જાય છે તે વખતે અંધકાર જેવુ થઇ જાય છે અને સુખ દુ:ખનું ભાન રહેતુ નથી, બાળકોને પણ આ દરદ થાય છે અને તે વખતે તેના હાથ પગમા ગેાટલા ચડે છે, સકોચાય છે ને મુઠી વળી જાય છે અંગ અકડાઇ જાય છે અને બાળક બેભાન બની જાય છે.

ઉપાય: (૧) ગુલાબજળ કે ઠંડુ પાણી મેાઢાપર છાટવુ અને મેાઢાપર ખુલ્લી હવા આવે તેમ કરવુ, પંખાવડે પવન નાંખવેા, કપુર ચંદન અને શીતલ પદાર્થોનેા માથાપર લેપ કરવેા, માથે બરફ રાખવેા. (૨) કમળકાકડી, વાળેા, નાગકેશર, બેારનીબીજ ચંદન સમભાગે લઇ બારીક વાટી મધ અને દૂધ સાથે આપવાથી મૂર્છા મટે છે. (૩) મકરધ્વજ તથા કસ્તુરી દૂધ ને મધ સાથે પાવી (૪) નારાયણતેલમા જાયફળ પકાવી તે તેલની શરીરપર માલીશ કરવી. (૫) ચૂનેા તથા નવસાર અથવા એમેાનીઆ સુંઘાડવાથી જાગ્રતિ આવે છે (૬) શુંઠ તથા જાયફળનુચૂર્ણ હાથે પગે માલીશ કરવુ. (૭) કબજીઅત હેાય તેા એરંડીઆ તેલનેા જુલાબ આપવેા ને હમેશા પેટ સાફ રાખવુ (૮) પેટ પર એરંડતેલની માલીસ કરવી (૯) બ્રાહ્મી, સુવર્ણવરક કે ભસ્મ આપવી. (૧૦) સારસ્વતચૂર્ણ આપવુ. મગજને આરામ મળે એવી ખુલ્લી જગામાં રહેવાનેા પ્રબંધ કરવેા. તાત્કાલીક દ્રાક્ષાસવ વગેરે આપી શકાય.

લુ લાગવી-સન સ્ટ્રોક

વિવેચન : ગરમીના દિવસોમા ઘણીવાર હવા એટલી ગરમ થતી જાય છે કે તે હવા માણસને મુદલ માફક આવતી નથી, આવી હવામાં બ્હાર ફરવાથી, મુસાફરીમા કે જગલમા રહેવાથી લુ લાગે છે ને તેથી માણસ બેભાન થઇ જાય છે, તાવ, તરસ, દાહ, બેચેની વગેરે હોય છે. આ માટે નીચેના ઉપાયો કરવા અને આરામ આપવો.

ઉપાય : (૧) લવંગ, જાવંત્રી, ફુલાવેલટંકણ, શાહજીરૂં, જીરૂં, સમભાગે લઇ બારીક વાટી લેવુ તેમાથી ૧ થી ૩ રતી સુધી દવા મધ કે ધાવણ સાથે આપવી, તેથી તરસ, દાહ અને લુ લાગવાથી થતી પીડા તુરત મટે છે. (૨) પાણી ગરમ કરી ઠંડુ કર્યા બાદ આપતા જવું. (૩) કાચી કેરીને બાફી તેનુ પાણી નીતારી તેમાં સાકર નાંખી પાવાથી લુ લાગેલા દરદીને અજબ ફાયદો થાય છે (૪) કબજીઅત માટે એરંડીઆનો જુલાબ આપી દેવો.

ગળાના ચોરીઆ-ટોનસીલ્સ

વિવેચન : ગળાના ખાડામા બે બાજુએ ચોરીઆ છે તેનુ કદ હમેશાં સરખું હોતું નથી. મોટી વય કરતા બાળકોને તે સાધારણ રીતે મોટા હોય છે. તેનાપર બ્હારના જતુઓની, ખરાબ હવાની કે ચેપી રોગની અસર થાય ત્યારે તેમા સોજો આવે છે, મોઢુ આવવાથી કે શરીર નબળું હોવાથી પણ ચોરીઆ સુજી જાય છે આ ચેપી દરદ છે, ઘણીવારે તે બહુ હેરાન કરે છે ને બધા બાળકોને થઇ આવે છે. તાવ, પીડા, કબજીઅત, મસ્તકશૂળ વગેરે ઉપદ્રવો હોય છે.

ઉપાય : (૧) દરદીને આરામ આપવો, પવનથી બચાવવુ કેમકે શરદી થવાથી વધારે પીડા થઇ ન્યુમોનીઆ થઇ આવે છે જુલાબ આપી દઇ પેટ સાફ કરવુ. તાવ ઓછો કરવા ત્રીભુવનકિર્તીરસ,

ખડસલીઆનો ક્વાથ આપવો. (૨) ગળામાં ગ્લીસરાઇન સાથે કારબોલીકએસીડ થોડા પ્રમાણમાં મેળવી વારંવાર લગાડવું. (૩) ત્રીફળાના ક્વાથમાં ફટકડી નાખી કોગળા કરાવવા (૪) ગળા તરફ વરાળ લેવી અથવા ગળાપર ખસખસના ડોડાનો શેક કરવો (૫) દૂધ, કાંજી રાબ વગેરે પૌષ્ટિક પદાર્થો દેવા, નબળાઇથી બચાવી લેવું. (૬) મંડુર, ત્રીફળા વગેરે પૌષ્ટિક દવાઓ આપવી. (૭) ત્રીફળા સાથે કુષ્ટ મેળવી મધમાં સવાર, સાજ ચટાડવુ. (૮) ગળાને શરદી ન લાગે તેનાથી સભાળવું, ગળાને સ્વચ્છ રાખવુ ને એમ છતા ન સુધરે તો ઓપરેશન માટે સલાહ લઇ જોવી. બ્હાર લગાડવા માટે શોથ અને પીડાશામક દવા કુચલા અને કાળીજીરીનો લેપ કરવો.

ગાલપચોરીયાં—મમ્પસ

વિવેચન: આ પણ ચેપી દરદ છે તે બીલકુલ નાનાં બાળકને થતું નથી પણ મોટા છોકરાંઓને થાય છે. શરૂઆતમાં તાવ, બેચેની, કોઇપણ વસ્તુ ચાવતા ગળામાં દુખાવો, ગળામાં ઉપરના ભાગે સોજો અને તે એક બાજુ અથવા બંન્ને બાજુએ થાય છે.

ઉપાય: દરદીને આરામ આપવો, કબજીઅત માટે જુલાબ અશ્વચોળી કે વિરેચનવટી આપવો. (૧) તાવ હોય તો સુદરશનના ફાંટ સાથે ચંદ્રપ્રભા નં. ૩ જો આપવી. (૨) દોષઘ્નલેપ પાણીમાં વાટીને લગાડવો અથવા અલસીની પોટીસ લગાડવી. (૩) પીડા બહુ હોય તો ધતુરાનાપાન બાફીને કે એલાડોનાનો લેપ લગાડવો. (૪) ત્રીફળાંના ક્વાથમા ફટકડી કે ટંકણ મેળવી કોગળા કરાવવા અને તે દીવસમાં ચાર—છ વખત કરાવવા (૫) પીડા મટાડવા તથા ઉંઘ લાવવા કોઇ અફીણવાળી દવા આપવી. સોજો ઉતરી જાય પછી બાળકને ફરવા દેવુ અને બીજા બાળકોને તેનાથી દૂર રાખવો. દરદ ચેપી છે માટે દરદીનુ બિછાનું જુદું ને સ્વચ્છ રાખવું.

કંઠરોહીણી–ડીફથેરીઆ

વિવેચન : આ બહુ તીવ્ર તથા ચેપી દરદ છે. એમાં શરીરનાં ઘણા ભાગોની શ્લેષ્મકળાનો સોજો થઇ જાય છે. આ દરદ ૭ માસથી તે પાંચ કે ૭ વર્ષના બાળકને થતું જોવામા આવે છે એક બે દીવસ સામાન્ય દરદ છે એમ સમજી ચિકિત્સા કરવામાં બેદરકાર રહેવાથી રોગ એકાએક જોરપર આવી જાય અને તે ઘણે ભાગે અસાધ્યજ બને છે. આ રોગ ચેપી છે ને ને ખાસ જંતુઓ વડે ફેલાય છે ખાંસી, નબળાઇ, પાડુ, કંઠમાળ, ગળાની કોઇ ફરિયાદ વગેરે કારણોવાળા બાળકને તુરત હુમલો થાય છે, શરૂઆતમા બાળક ગળું દુખવાની ફરિયાદ કરે છે અને પછી તેનાથી બોલી શકાતું નથી કંઇ ગળી શકાતું નથી, ગળું લાલ થઇ જાય છે, તાવ હોય છે. ગળામાં સોજો હોય છે, કાકડો વધી જાય છે, બાળક બેચેન બની પડી રહે છે પણ જો રોગનુ સામાન્ય રૂપ હોય તો સુધરે છે પરંતુ આથી વધુ ઉપદ્રવો, પીડા તથા સખ્ત હુમલો હોય તો રોગ અસાધ્ય થઇ પડે છે. નાક, મોઢામાંથી ખરાબ વાસ આવવા લાગે છે, પરૂ તથા માસના સડેલા કટકા નીકળવા લાગે છે આ હાલતમા દરદી હોય ત્યારે ભયકારક ગણાય છે.

ઉપાય : આ દરદ માટે અનુભવ લેવાની ઠીક તક અમને મળેલ નથી, ડૉકટરો આ દરદીને હૉસ્પીટાલમા લઇ જઇ જુદો રાખે છે અને તેની ખાસ રસીના ઇંજેકશન આપે છે તેમજ ખોરાક પાણી વગેરે નળી વડે ગળામા છીદ્ર કરીને ઉતારે છે વહેલી સારવાર થાય અને રોગ બહુ તીવ્ર રૂપમા ન હોય તો કેસ સારો થઇ આવે છે.

માટી ખાવી–મૃતિકાભક્ષણ

વિવેચન : કેટલાક બાળકો નાની વયમા માટી ખાય છે અને તેથી તેનુ પેટ મોટું થાય છે, અગ્નિમદ થઇ જાય છે શરીર

ફીકું તથા સુકાયલું રહે છે ને નબળાઇ તથા સ્વભાવ ચીડીઓ બને છે માટી ખાવાથી. પાંડુ અને ઉદરરોગ થાય છે.

ઉપાય : (૧) માટી ખાવાથી બાળકને રોકવું અને તેની પૂર્ણ સંભાળ રાખવી તથા માટીને બદલે તેને લાકડાના કોલસાનો ભૂક્કો ખાવા દેવો. (૨) પાકેલું કેળું તથા મધ સાથે મેળવી ખાવા આપવુ (૩) કેશર, નસોતર, પીપર, જેઠીમધના કવાથ કરી ગાળી તેમા માટી મેળવી તેની ટીકડી કરી મુકવી રાખવી ને તે માટીની માફક ખાવા દેવી તો પેટનો કચરો જુલાબ વાટે નીકળી જશે (૪) કાળામરી, ગધેડાનીલીદ, દારૂહળદર, મોથ, કાળીપાટ, પીપર, વાવડીંગ, વીંછુડાનોફળ (એક પ્રકારની વનસ્પતિ છે ને તેમાં વીંછીનાકાંટા જેવા ફળ થાય છે), બીલીછાલ, ભારંગી, શુંઠ, હળદર સમભાગે લઇ પાણીમાં ક્વાથ કરી તેમાં ઘૃત નાખી પકાવી સિદ્ધ કરી તે ખાવા આપવાથી મૃતિકા ભક્ષણથી થતી હાની મટે છે (૫) ત્રીફળાચૂર્ણ સાથે મંડુરભસ્મ આપવાથી ફાયદો થાય છે. (૬) ગૌમૂત્ર પાવાથી ફાયદો થાય છે. (૭) કુમાર્યાસવમાં યવક્ષાર તથા નવસાર મેળવીને આપવો માટી ખાવાથી રોકવુ અને પેટ સાફ થાય તથા અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય તેવા ઉપાયો કરવા.

પારિગર્ભિકરોગ—પારૂઘલો

વિવેચન : ગર્ભવતી માતાનુ દૂધ (ધાવણુ) પીવાથી આ દરદ કેટલાક બાળકોને લાગુ પડે છે, જો કે ઘણા બાળકો માતાના પેટમાં ગર્ભ હોય ત્યારે ધાવે છે છતાં તેમને કાંઇ દરદ થતુ નથી એનું કારણ તેમની આરોગ્યતા સારી હોય એટલે ખરાબ અસર થતી નથી પણ દુર્બળ બાળક પર તે દૂષિત ધાવણની બરાબર નઠારી અસર થવા પામે છે, ને તે રોગમા ખાંસી, મંદાગ્નિ, ઝાડા, ઉલટી, તંદ્રા, શોષ, પેટ મોટુ થવુ, શરીર સુકાઇ જવુ "હાથ પગ દોરડી, પેટ ગાગરડી"

એ કહેવતને દેખાવ થાય છે અને જો વેળાસર ધાવણ બંધ કરી દવા કરવામાં ન આવે તેા રેાગ અસાધ્ય બને છે.

ઉપાયઃ (૧) ધાવણ બંધ કરાવી દેવું અને જો ધાવણ ન મુકે તેા સ્તનપર એળીઆનેા લેપ કરી પછી સુકાઇ જાય ત્યારબાદ સ્તન આપવુ. જો તેને કડવું લાગશે તેા તે મુકી દેશે આ ઉપાય પણ ધાવણ મુકાવવા માટે ઠીક છે. (૨) અજમેા, ગરમાળાનેાગેાળ, જુનેા ગેાળ. ગુલાબફુલ, ફુલાવેલટંકણ, હીમજ, વજ, દ્રાક્ષ, જીરૂં, વાવડીંગ, મીંઢીઆવળનાંપાન, વરેઆરીનુમૂળ હરડેછાલ એ સર્વ બબ્બે તોલા લઇ ક્વાથ જેવેા ભૂકેા કરી રાખવેા ૭ માસનુ બાળક હેાય તેા ૧૨ રતી, બાર માસનુ બાળક હેાય તેા ૦। તોલેા, બે વર્ષથી મેાટુ હેાય તેા ૦॥ તેાલેા ભૂકેા લઇ તેમાં પાણી તેાલા ૨॥ નાખી ઉકાળી તેાલેા ૧ રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને તેમાં બે રતી સંચરલવણ નાંખી સવાર, સાંજ એ પ્રમાણે બે વખત આપવુ. આ ક્વાથ આપવાથી એ રેાગ મટી જાય છે પછી પૌષ્ટિક ઉપાયેા જરૂર હેાય તેવા આપવા આ ક્વાથ દીપન-પાચન તરીકે સર્વોત્તમ તથા હમશાં આપવા લાયક છે.

બાલશેાષ-સુકતાન-રીકેટસ્

વિવેચનઃ બાળકેાનેા આ સામાન્ય રેાગ છે અને તે આજકાલ મેાટા પ્રમાણમાં જેવામા આવે છે ખાસ કરી પ્રકાશની ખામી, અસ્વચ્છ તેમજ ભીની જગામાં નિવાસ, પેાષક તત્વેાનેા અભાવ, ‘પ્રેાટીન” તથા ચરબી (Fat) વાળા તત્વેા ખેારાકમાં ઓછા હેાય, શહેરી જીવન, બજારૂ પેટંટ ફુડનેા ખેારાક, બંધારણની ખામી વારસામાંથી મળેલ હેાય તે તથા નબળાઇ, અજીર્ણ, પાડુ, ક્ષય, શરદી વગેરે કારણેા પણ ઘણીવાર દેખાય છે ખાસ કરી સ્વ વૈદ્યરાજ તિલકચંદ તારાચંદના મત મુજબ મૈથુન કર્યા પછી યા તેજ વેળાએ બાળકને સ્પર્શ કરવેા કે ધાવણ આપવુ એથી પણ આ દરદ થાય છે. બાળક

જીર્ણ શરીરવાળું, ચીડીઆ સ્વભાવનું, શ્યામવર્ણનું, બેચેની, તાવ, ઝાડા, ઉલટી, અજીર્ણ, ખાંસી, સસણી, બરલ, યકૃતવૃદ્ધિ, નબળાઇ વગેરે લક્ષણો આ દરદમાં સાથે જોવામાં આવે છે.

ઉપાય: (૧) લાક્ષાદિતેલ, નારાયણતેલ સાથે મેળવી દરરોજ આખા શરીરે માલીસ કરવું (૨) તડકામાં દરરોજ સવારનાં એકાદ કલાક બેસાડવુ કે સુવાડવું. (૩) તાજું દૂધ તેમાં વાવડીંગ નાંખી થેાડું કે પચે તેટલું પાણી નાંખી તૈયાર કરીને આપવું અને બને તેા જંગલમા ચરી આવનાર બકરીનુ દૂધ આપવું. (૪) માલતીચૂર્ણ આપવુ (૫) કુમારકલ્યાણરસ આપવેા (૬) કાલમેઘનું પ્રવાસી સત્વ આપવું (૭) ગૌદંતીની બનાવટેા આપવી. (૭) (૮) સાચા મેાતીનેા ખાખેા, વંસલેાચન કાચબાનીપીઠ એલચીનાં બીજ એ દરેક સમભાગે લઇ ગુલાબનાઅર્કમાં બે દીવસ વાટી મગ જેવડી ગેાળી કરી સુકવી લેવી એકેક ગેાળી ચાર ચાર કલાકે પાણી સાથે દેવી સારેા ફાયદેા કરે છે. (૯) કાચબાનીપીઠ તાેલેા ૦।, કેશર અફીણ એ એકેક માસેા તલના તેલમાં નાખી ચૂલાપર મુકી પકાવી લેવું પછી તે તેલની શરીરપર માલીશ કરવી (૧૦) સાચાં મેાતી રતી ૪, જહરમેાહરેા અસલી તાેલેા ૦ાા પથરવેલ તાેલેા ૦ાા, ઝેરી નાળીએર તેા. ૦ાા, પીળી હરડે કાબુલી તેા ૦ાા, પબડી (કમળકાકડી) નેા મગજ તેા. ૦ાા, વસલેાચન તેા. ૦ાા, એલચીબીજ તેા. ૦ાા, જરદરૂ તેા. ૦ાા બધાને ગુલાબજળમા વાટી મગ જેવડી ગેાળી કરવી, સવાર, સાજ એકેક ગેાળી ધાવણ કે ગુલાબજળ સાથે દેવી. (૧૧) ભેારીગણીના ફુલમાથી પીળી કેશર હેાય તે લેવી તેા ૦।, આસગધ તેા. ૦।, જાયફળ તેા. ૦।, કેશર તેા ૦।, લવંગ તેા. ૦।, પીપર મેાટી તેા. ૦।, આકડાના મૂળની છાલ તેા. ૦।, એરંડમૂળ તેા. ૧, આદુ તેા. ૪, સરગવાનીછાલ તેા ૦ાા, સીધાલુણ તેા. ૧, સંચર તેા ૧, કાળુ લવણ તેા. ૧ બધાને બારીક વાટી આદુનારસમા

ઘુંટી ગોળો કરી ઉપર નાગરવેલનાંપાન વીંટી પછી કપડમાટી કરી અગ્નિમાં તે ગોળો પકાવી લાલ થાય ત્યારે કાઢી લઇ વાટી તેની મગ જેવડી ગોળી કરી સુકવી રાખવી અને બાલશોષ રોગમાં આપવી તો ઉત્તમ ફાયદો કરે છે. આ રોગમાં તાળવામાં ખાડો પડે છે માટે તેના ઉપાયો પણ કરવા. મહામરિચ્યાદિતેલ શરીરે માલીસ કરવાથી અજબ ફાયદો થાય છે.

ફટકીઆ ગુમડાં—ઓછા

વિવેચન: ઘણીવાર બાળકના શરીરપર એકાદ ફોડકી થઇ પાકે કે ફુટે ને તેની રસી બાળકના અંગપર ગમે ત્યાં લાગે ત્યાં નવા ગુમડાં થવા લાગે છે, એ ગુમડાને કેટલા ઓછા કહે છે કેટલાક ફટકીઆ કહે છે ને તે દાણા દેખાવમાં ચમકતા, પાણીથી ભરેલા ને ફેલાવ કરનારા હોય છે આવા ચેપી રોગનો તુરત ઉપાય કરવો કેમકે નહિં તો આખા શરીરમાં થઇ આવવાથી ખૂબ હેરાન થવું પડે છે

ઉપાય: (૧) સવાર, સાંજ અથવા અનુકુળતા પ્રમાણે લીંબડાના ગરમ પાણીવડે બાળકને નવરાવી શરીર સ્વચ્છ કરી લેવુ. (૨) ઝીંકઓકસાઇડનો પાઉડર લગાડવો (૩) પરિશિષ્ટમા બતાવેલ ઉબેરો લગાડવો (૪) ગુલાબજળમા દશાંગલેપ વાટીને લગાડવો (૫) સોનાગેરૂ પાણીમા વાટીને લગાડવુ (૬) ઝીક તથા ગંધકનો મલમ લગાડવો (૭) લાલચંદન ઘસીને ચોપડી દેવું (૮) પંચગુણ તેલ લગાડવુ. (૯) ખાવા માટે સારિવાસવ અથવા રક્તશોધક દવા આપવી અને પેટ સાફ રખાવવું તો તુરત મટી જશે.

મબારખી—મમરખી—સુઘંટી

વિવેચન: ઘણા બાળકોને બાલશોષ જેવોજ આ એક રોગ થાય છે તેની પરિક્ષા એવી છે કે તેને માખીઓ પકડી મારીને ખાવા

દેવાઈ તે ખાઇ જાય છે—પોતાના હાથે ઘણીવાર ઉડતી માંખો પકડી ખાય છે ને ઉલટી થતી નથી (નજરે જોએલ વાત છે) આવી રીતે બીજા કોઇને માખી આપવાથી ઉલટી થાય છે પણ આ દરદમાં તેમ થતું નથી, તાળવામાં ખાડો હોય છે. તે પર બીજી પણ પરિક્ષા છે તે આ પ્રમાણે છે, તાળવાપર ગોળ આશરે બે આનીભાર રાખી તેનાપર ઘહુંના લોટની થેપલી રાખી પાટો બાંધી દેવો. ચાર કલાક બાદ ખોલી જોતાં ત્યાં ગોળ નહિ જણાય! જો ગોળ હોય તો આ રોગ નથી. બીજી પરિક્ષા એમ છે કે કુકડીના ઈંડાનોરસ એક પહોળી છાછરી વાટકીમાં નાંખી તેના પર બાળકને બેસાડવું, જો બાળકને આ રોગ હશે તો તે પાણી બાળકની ગુદા વાટે ઉપર ખેંચાઇ જશે અન્યથા એમજ રહેશે. આ પરિક્ષા નહિં પણ દવા છે. આ પ્રમાણે રોગ હોય ત્યાસુધી કરવાથી આરામ થઇ જાય છે. દરરોજ એકવાર એક થી બે ઈંડાનો રસ આ પ્રમાણે ઉપયોગમાં લેવો ઠીક છે.

વિચાર: આ રોગને ઘણા વૈદ્યો **તાલુકંટકરોગ** કહીને ઓળખે છે. કચ્છમાં સામાન્ય માણસો આ રોગને **કંધી** કહે છે ને તેના ઉપાય તરીકે ભેંસનુછાણ લાવી બાળકના વજને તેને તોળી તેનું પુતળુ બનાવી ભીતપર ચોડે છે. હિંદુસ્થાની વૈદ્યો આ રોગને તાલુકંટક અથવા સુધટી—સુખવા, મીડવા—મમરખી વગેરે નામથી ઓળખે છે.

વૈદ્યરાજ તિલકચદભાઇ મબારખીનુ વર્ણન લખે છે તે આથી જુદુજ છે એટલે આમા નિદાન તથા નામોનો મતભેદ છે પણ અમારા અનુભવે આ રોગને બાલશોષ કે સુકતાન સાથેજ ગણવો જોઇએ. તાલુકટક જેવુ સામાન્ય દરદ આ નથી પણ તેના લક્ષણો આ સાથે હોય છે. માખી ખાવાની પરિક્ષા નજરે જોયલી છે અને તે બરાબર છે, ગમે તે હોય ઉપર બતાવેલ પરિક્ષા તથા ઉપાય કરી જોવા જેવા છે તથા નીચેના ઉપાયો પણ કરવા સાથે બાલશોષમાં બતાવેલ ઉપાયો પણ આ દરદનુ નિદાન મળે તો કરવા જોઇએ.

ઉપાય : (૧) મહામરિચ્યાદિતેલની શરીરે માલીસ કરવી એ અજબ અને ચમત્કારિક ઉપાય છે. (૨) પીપર, સંચર, હરડે એનું ચૂર્ણ દહીંના પાણી સાથે ૨૧ દીવસ સવાર, સાંજ આપવુ (૩) કુષ્ટ, વજ, હરડેનુચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવુ કે સ્તન પર લેપ કરી સુકાય પછી ધાવણ આપવુ અથવા ક્વાથ કરીને આપવો. (૪) નવસાર, કુતરાનુહાડકું, એલચીબીજ સમભાગે લઇ બારીક વાટી ચૂર્ણ કરી લેવુ, પછી મધમા મેળવી અડદ જેવડી ગોળી કરી લેવી, સવાર, સાજ ૨૧ દિવસ દેવી. (૫) જહરમોહરાખતાઇભસ્મ કુંવારનારસમાં બનાવેલ હોય તે સવાર, સાજ ઘીમા ૨૧ દીવસ ચટાડવી તથા લાક્ષાદિતેલમાં તે મેળવી શરીરે લગાડવી. (૬) ગધેડીનુદુધ રોજ ૫ થી ૧૦ તોલા આપવું (૭) જવખાર તથા મધ મેળવી તાળવાપર લગાડવુ (૮) પીપર, સીંધવ શુંઠ, ભેંસનાછાણમાં મેળવી તેની થેપલી તાળવામાં રાખવી. (૯) નારાયણતેલ શરીરે લગાડવું.

બા લ ગ્ર હ રો ગ

વિવેચન : જ્યારે બાળક વિના કારણે ભયભિત બની રડવા લાગે, દુઃખી સ્વરથી ચીસ પાડે, આકાશ તરફ તાકી તાકીને જોયા કરે, એકદમ ભવાં ચડાવી આપે, બગાસાઓ આવવા લાગે, માતાને નખ તથા દાંત વડે ઇજા કર્યા કરે, અસ્વચ્છ દેખાય, દુર્બળ બની જાય, ગળામા કફ બોલ્યા કરે, રાત્રે સુએ નહિ, કપે, ડરે અને ધાવણ મુકી આપે તથા તેના શરીરપર પીળા, લાલ, કાળા રંગના ધાબા થઇ જાય ત્યારે સમજવુ કે તેને બાલગ્રહરોગ લાગુ પડેલ છે. એમ સમજી લેવુ એ બાલગ્રહ નવ કે બાર કહેલા છે.

વિચાર : બાલગ્રહરોગનુ વર્ણન પ્રાચિન પુસ્તકોમાં નજરે પડે છે, એને વાચતાં તેનો ખરો અર્થ સમજી શકાતો નથી, આજકાલ

વિદ્વાન વૈદ્ય–ડૉક્ટરો તેના વિષે વિચાર કરી રહ્યા છે ને તેમનું માનવું છે કે એ પણ એક રોગ છે અને તે બીજા પ્રચલિત રોગથી જરા જુદા, વધારે સખ્ત અને ભયકારક છે ખરા. એ સિવાય વહેમ જેવું કંઇ નથી માટે અહિં લખેલ જુના નવા વિચારોનો સારાંશ સમજી તેને રોગ સમજી બતાવેલા ઉપાયો કરવા

ઉપાય: (૧) ઉંટ, ગધેડું, ગાય, ઘોડો. બકરી, ભેડ, ભેંસ, અને હાથી એ આઠેના મૂત્રમા તેલ નાંખી સિદ્ધ કરી લેવું એ તેલનો શરીરે માલીસ કરવાસા ઉપયોગ કરવો (૨) લીંબડો, વાયવરણો, ગરણી, બ્રાહ્મી, કાળીપાટ એનો કવાથ કરી તે વડે સ્નાન કરાવવું. (૩) ઘોડાનાંનખ, લીંમડાનાપાન, વજ, ભોજપત્ર, મૂળાં સરસવ સમભાગે લઇ વાટી તેમાં થોડુ ઘી મેળવી તેનો ધૂપ કરવો. (૪) કુષ્ટ, ગુગળ, લીંબડાનાંપાન, વજ, ઉન, હાથીનાનખ, તેમાં જરા ઘી–મધ નાંખી તેનો ધૂપ કરવો એ સિવાય બીજા ઉપાય પરિશિષ્ટમા આપેલ છે. વધુ વર્ણન 'ભાવપ્રકાશ'માં જોઇ લેવુ.

શીતળા–શીળી–સ્મૉલપોક્સ

વિવેચન: પ્રથમ તાવ આવે છે, પછી આખા શરીર પર રતાશ જેવુ થઇ જઇ દાણા નીકળવા માડે છે. એ દાણા સાત કે નવ દીવસમાં ભરાઇ જાય છે આ રોગ બહુ પ્રસિદ્ધ છે અને તેનો ઉપદ્રવ કારતકથી તે વૈશાખ માસ સુધી જોવામાં આવે છે. બંગાળમા આ રોગને વસંતરોગ કહે છે આ રોગ અત્યંત ચેપી છે અને તે એક દ્વારા બીજાને એમ આખા ગામમાં ને દેશમાં ફેલાઇ જાય છે. આયુર્વેદમાં આને વિસ્ફોટકના એક પ્રકાર તરીકે લોહીવિકારથી થનાર દરદ તરીકે વર્ણવેલ છે. આ બીમારીમાં ઉપદ્રવ વધારે હોય તેમજ દાણા બહુ પ્રમાણમા અને બધી જગાએ નીકળેલ હોય તો તે અસાધ્ય માનવામા આવે છે.

ઉપાય: (૧) તાવ આવ્યા પછી શીળી નીકળશે એમ જણાય કે તુરત દરદીને જુદા ઓરડામાં પૂર્ણ સ્વચ્છતા સાથે આરામમાં રહેવા દેવુ. ઓરડાની બારી બારણાપર લીલા રંગના પડદા અને લીબડાનાપાન બાધી દેવા, પાન રોજ નવા બાંધવા ને જુનાને ત્યાજ બાળી નાખવા, મકાનને રોજ ફીનાઇલવાળા પાણીથી ધોઇ લેવુ કપડાં દરરોજ બદલાવી ગરમ પાણી વડે ધોઇ નાખવા અને દરદીનુ મળ, મૂત્ર , થુંક એક વાસણમા જુદું રાખી તેમાં ફીનાઇલ નાખી આપવુ, આ દરદી પાસે ઘણા માણસો આવ જાવ ન કરે તેમ કરવુ. શાતિ અને સ્વચ્છતાના મુખ્ય ઉપાયો કરવા-જોઇએ. (૨) રોગ લાગુ પડયા પછી જુલાબ આપી પેટ સાફ રાખવુ, તે માટે ગમે તેવો સાદો જુલાબ આપવો, (૩) તાવ હોય તે માટે અભયાદિક્વાથ, પર્પટકવાથ કે સુદર્શનફાટ આપવો. (૪) દ્રાક્ષ અને ધાણાનો હીમ સામાન્ય પાણી માફક આપતા રહેવુ. (૫) ખોરાકમાં દૂધ, કાંજી, ચહા એવા નરમ કે પ્રવાહી પદાર્થ આપવા. (૬) પાણી ગરમ કરી ઠડુ કર્યા બાદ આપતા રહેવુ (૭) તાવ ઘટયા પછી અને દાણા નરમ પડયા પછી આખા શરીરે છાણાનીરાખ પાઉડરની માફક ઝીણાં કપડાની પોટલીમા રાખવી તે છાંટયા કરવી. (૮) ભીંગડા ઉતરવા મડે તે વખતે આખા શરીરમાં ચળ આવે તેમ ન કરવા દેના ત્યા લીંબોળીનુતેલ ખૂબ લગાડયા કરવુ. છેવટે નાવાનુ શરૂ થાય ત્યાર બાદ બરાબર સંભાળીને સ્નાન કરાવવુ અને આખા શરીરે ચદનાદિતેલની નરમ હાથે માલીસ કરાવી લેવી, પછી પૌષ્ટિક તથા રક્તશોધક દવાઓ આપવી.

સાવચેતી : શીતળાનોરોગ ચાલતો હોય ત્યારે જેને શીળી નીકળી નથી તેને ન નીકળે માટે પ્રથમ શીળી કઢાવી લેવી (રસી મુકાવવી) એ પણ થોડે અશે અટકાવ રૂપ અથવા ઓછા નીકળે

તેમાં મદદ કરે છે, મોસમ ચાલુ થાય ત્યારે એક સારો જુલાબ લઇ લેવો, રૂદ્રાક્ષ પાણીમાં ઘસીને થોડાક દીવસ નિયમિત પાવુ, મોતીનો ખાખો (બારીકદાણા) ગુલાબમાં વાટી પાઇ દેવા, હરડેના ઠળીઆની માળા બનાવી બાળકને ડાબી તથા બાલીકાને જમણી બાજુના હાથ પર બાંધી દેવી તથા એનુ ચૂર્ણ આખા શરીરે મસળી આપવું. આ પ્રમાણે દરરોજ કરવુ, સુખડ ઘસીને સાકર મેળવી દરરોજ પાઇ દેવી તથા સુખડનો લેપ શરીરે કરવો. શીતળાના દાણા ઠીક નીકળે તે માટે ગોળ અને ચણા ખાવા આપવા જેથી દાણા સહેલાઇથી બ્હાર આવી જાય છે. શીતળા આવી ગયા બાદ શરીરની ગરમી ઓછી કરવા માટે તાદળજાનીભાજી, લીબડાનાપાન, ધાણા, વરેઆરી, એલચી, લીંબોળીનુમગજ આ ચીજો રાત્રે પલાળી રાખી સવારે તેનું હીમ પાવુ જેથી ગરમી મટી શરીર સ્વચ્છ બને છે.

એ સિવાય શીતળા નીકળ્યા હોય તે વખતે મોઢાની અને આંખની સંભાળ અને સ્વચ્છતા રાખવી અને રોજ બે ચારવાર ત્રીફળાના પાણીથી તેને બરાબર ધોઇ લેવું

અછબડા—ચીકનપોકસ

વિવેચન: આ પણ એક ખાસ જાતનો ચેપી તાવ છે દેશના લોકો આને પણ એક પ્રકારની માતા માની તેના જેવાજ બધા ઉપચારો કરે છે. શરૂઆતમા તાવ આવે છે ને શરીરપર બારીક દાણા છુટા છુટા થોડાક દેખાય છે, તે નીકળે છે ને મટતા જાય છે, આશરે ૫ થી ૭ દીવસમા તે મટી જાય છે. શરૂઆતમાં દાણા નાના હોઇ પછી ઝીણી ફોડકીઓ થઇ જાય છે, જુની માન્યતાના લોકો આમાં દવા કરતા નથી, જો કે આ દરદ એટલું સખ્ત પણ નથી છતાં ઉપાય કરવામાં સંકોચ ન કરવો. આ દરદ નાના બાળકોનેજ થાય છે.

ઉપાય : (૧) સ્વચ્છતા તથા આરામ માટે શીતળાના રેાગમાં બતાવેલ દરેક બાબતપર ધ્યાન રાખી તે પ્રમાણે પ્રબંધ કરવેા. (૨) તાવ માટે પ્રથમ જુલાબ આપી પેટ સાફ કરી લેવું. જુલાબ આપવાથી દરદનું જોર ઘટી જાય છે. પછી તાવ હેાય તેના પ્રમાણમા ચંદ્રપ્રભા નં. ૩ તથા સુદરસનનેાફાંટ આપવેા. (૩) અભયાદિકવાથ તથા ત્રિભુવનકિર્તીરસ આપવેા. (૪) શીતળામા બતાવેલ ઉપાયેા પણ કરી શકાય છે. (૫) મટયા પછી નબળાઇ માટે પૌષ્ટિક અને લેાહવાળી બનાવટેા આપવી. શશમની નં. ૧ કે ૩ ઉત્તમ છે. (૬) ચ્યવનપ્રાશ કે બાલજીવન આપવું. (૭) ખેારાક પાતળેા કાંજી જેવેા કે દુધ આપવું. આરામ ખુલી હવા અને સ્વચ્છતા માટે ધ્યાન રાખવું ચંદનાદિતેલ લગાડવું

ઓ રી-મ ઝ લ્સ્

વિવેચન : બાળકને શીતળા કરતા આ ઓરીનુ દરદ વધારે ભયકારક ગણાય છે અને ઘણીવાર તીવ્ર રૂપ હેાય તેા કેસ અસાધ્ય પણ થઇ જાય છે. ઓરી પણ શીતળાની માફક ચેપી દરદ છે અને તેથી તે સંક્રામક વ્યાધિમાં ગણાય છે ઘણે ભાગે તે નાના બાળકેાનેજ થાય છે. શરૂઆતમાં શરદી સાથે તાવ આવે છે, શરદી એ આ રેાગમા મુખ્ય ઉપદ્રવ હેાય છે ઘણીવાર તેા ઓરીમા સાથે ન્યુમેાનીઆ થઇ આવે છે ને તે વધારે ભયકારક ગણાય છે. છીંક આવવી, ખાસી, તાવ સ્વરભંગ, નબળાઇ, બેચેની સાથે આ દરદ શરૂ થઇ ચેાથે દહાડે દાણા દેખાય છે. મેાઢું, આંખેા લાલ થઇ જાય છે, આ રેાગના દાણા મસુરિકા જેવા હેાય છે અને આયુર્વેદમાં તેને મસુરિકા નામથી ઓળખેલ છે. આ રેાગ વધુ સખ્ત ગણાય છે ને તે નાના મેાટા બાળકેાને એની મેાસમ ચાલતી હેાય ત્યારેજ થાય છે.

ઉપાય : (૧) શીતળાના રોગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે દરદીને જુદો રાખી સ્વચ્છતા માટે પૂર્ણ સંભાળ રાખવી અને પૂર્ણ આરામ આપવાની સાથે શરદીથી બચવા બરાબર કાળજી રાખવી. (૨) શરીરને–આંખને બોરીક લોશનથી રોજ સાફ કરી આપવું. હવા આવવા દેવી અને વધુ પ્રકાશ ન આવવા દેવો. (૩) દૂધ, કાંજી. ગરમ કરી ઠારેલું પાણી વગેરે આપવું. જવનુ પાણી પણ આપી શકાય છે. (૪) મોઢું બે ત્રણવાર રોજ બરાબર કાળજીથી સાફ કરી આપવું. (૫) શરૂઆતમાં જુલાબ આપી પેટ સાફ કરી આપવું. (૬) તાવ માટે ચંદ્રપ્રભા નં. ૩ તથા પર્પટ કે અભયાદિકવાથ આપવો. (૭) ખાસી માટે સીતોપલાદિ. પ્રવાલ, શૃંગભસ્મ, માક્ષીક રસાયન વગેરે દવાઓ આપવી. (૮) ન્યુમોનીઆ હોય તો છાતીપર લેપ કે ખરડ અથવા ડબાનો લેપ લગાડવો જરૂરી છે. તાવ વધુ હોય તો બરફની થેલી માથા પર રાખવી. (૯) વાસામૂળ, આબળા, ખેરછાલ, ગળો, લીંબડો, પરવળ, હરડે, બહેડા એનો કવાથ સાકર નાખીને આપવાથી દાહ, તાવ ખુજલી મટે છે. (૧૦) રોગ મટી ગયા પછી ગરમીના જુલાબ થવા માડે છે ત્યારે ખસખસના ડોડવા, વરેઆરીનો કવાથ આપવો બીલફળનો મુરબ્બો આપવો. (૧૧) શીતળામા બતાવેલ ઉપચારો રોગની હાલતમા અંદર તથા બ્હાર માટે આપી શકાય છે (૧૨) રોગ મટયા પછી નબળાઇ મટાડવા શશમની, મકુરવટી, ચદ્રપ્રભા નં ૧ ચ્યવનપ્રાશ બાલજીવન વગેરે આપવાથી તદુરસ્તી સુધરે છે શરીરે ગરમ કપડા પહેરાવવા, શરદીથી બચાવવુ દસ્ત સાફ રાખવાનુ ધ્યાનમા રાખવુ પણ જુલાબ વધુ થતા હોય તો ઉપાય ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કરવો દરિઆ કાઠાની હવાનો લાભ મળે તેમ કરવું આ ત્રણે ચેપી દરદ (શીળી–ઓરી–અછબડા) થાય તે બાળકને એક માસ પછી સ્કુલમા મુકવો જોઇએ.

॥ ओ३म् ॥

बालचिकित्सा

भाग ३ जो (परिशिष्ट)

બાળકોની ચિકિત્સા માટે વપરાતી

મુખ્ય દવાઓ

✓ **અકસીરગોળી :** મરી તો. ૧, શુઠ તો ૧ અજમો તો ૧, કાળુંલવણ તો. ૨, કુકરોંદાનાપાન તો. ૧ **વિધી :** સર્વ ચીજોને બારીક વાટી કપડછાણ કરી પછી કુકરોંદાનાપાનનારસમા ઘુટી ચણા જેવડી ગોળી બનાવી સુકવી બાટલી ભરી લેવી **પ્રમાણ :** ૧ ગોળી સવાર, સાજ. **અનુપાન :** અજમાનોઅર્ક **ઉપયોગ :** બાલશોષ, પેટ મોટુ થવુ. હાથ પગ સુકાઇ જવા, અરૂચી ભસ્મકરોગ અને શોષને મટાડનાર દવા છે

✓ **અકસીરલેપ :** રેવચીનોસીરો તો ૧, ઓળીઓ તો. ૧, ઈંદ્રિયવ તો. ૧, મૂળાનાપાન તો ૧, બકરીનીલીંડી તો ૧ ડીકામાળી તો ૧, કાળીજીરી તો. ૧, બાજરાનોલોટ તો ૧, નેપાળાનાબીજ

નંગ ૨. **વિધી :** આ ચીજો લઇ તેને બારીક વાટી રાખવી, જરૂર જણાય ત્યારે થોડી દવા ગરમ પાણીમા મેળવી મલમ જેવું કરી નાભીની આસપાસ પેટ ઉપર લગાડવું. **ગુણ :** આફરો, પેટનીચૂંક, વાયુ વગેરે કારણથી બાળક રડતું હોય તો તુરત ફાયદો બતાવે છે, અનેકવારનો અનુભવી ઉપાય છે.

અજમોદાદિવટી : અજમો માસો ૧ાા, અફીણ માસો ૧ાા, કપુર માસો ૧ાા, કાકડાશીગ માસા ૩ લવગ માસા ૩, જાવંત્રી માસા ૩, જાયફળ માસા ૩, ખારેક નગ ૭ **વિધી :** આ પ્રમાણે દવાઓ લઇ ચૂર્ણ કરી લેવું અને ખારેકની બે ચીરીઓ કરી તેમાંથી ઠળીયા કાઢી નાખી એ ચૂર્ણ ખારેકમાં ભરી, તેના પર દોરો બાંધી દેવો ત્યારબાદ દરેક ખારેક પર ઘઉંના લોટનો લેપ કરી સુકવી ધીમા તાપમા સેકી લેવું પછી આટો ઉખેડી નાખી દવાને ખરલમાં નાગરવેલનાપાનનારસ સાથે ઘૂટી મગ જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી. **પ્રમાણ :** ૦ાા થી ૧ ગોળી. સવાર, સાજ. **અનુપાન :** ધાવણ મધ, કે પાણી સાથે **ઉપયોગ :** ઝાડા ખાસી મરડો, આમ, કફ શરદી, પથારીમા પેશાબ કરી આપવો વગેરે મટાડે છે. સ્થંભક ગુણ મુખ્ય છે.

અતિસારસુધા : ઇદ્રયવ, બીલીફળ, ધાવડીનાંફુલ, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, જાયફળ, જાવત્રી લવંગ, મોથ, કેસર, સમભાગે લેવુ. **વિધી :** સર્વનુ ચૂર્ણ બનાવી લેવુ **પ્રમાણ :** ૩ રતી. **અનુપાન :** પાણી સાથે **સમય :** સવાર, સાજ. **ઉપયોગ :** દરેક જાતના અતિસાર મટાડે છે.

અરવિંદાસવ : કમળપુષ્પ વાળો, ગંભારી, નીલોફર, મજીઠ, એલચી, ખરેટી, છડીલો, નેત્રવાળો, નસોતર, અનંતમૂળ, પટોલપત્ર, ખડસલીયો, અર્જુનછાલ, જેઠીમધ, મહુડાફુલ, કચુરો આ દરેક ચીજ બબ્બે તોલા લઇ જાડી કુટી લેવી. **વિધી :** એ કુટેલી ચીજોને લઇ

પછી પાણી તો ૮૦૦, દ્રાક્ષ તો. ૮૦, દેશીખાંડ તો. ૨૦૦, મધ તો. ૧૦૦, ધાવડીનાંફુલ તો. ૪૦ સાથે મેળવી, બરણીમાં ભરી બંધ કરી એ માસ પછી ગાળી ઉપયેાગમા લેવુ **પ્રમાણ :** તોલેા ૦ાા, દીવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે. **ઉપયેાગ :** બાલરેાગ માટે ઉત્તમ છે. અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરી શરીર પુષ્ટ કરે છે.

અશ્વગંધપાક : આસગંધ, ગેાખરૂ, જેઠીમધ, શતાવરી, શેમર મુશલી, આબળા દરેક વસ્તુ ચાર ચાર તોલા લેવી. **વિધી :** ઉપરની ચીજોનુ ચૂર્ણ કરી પછી બદામ તો ૫, કીસમીસ તો. ૫, પીસ્તા તો. ૫ એને સાફ કરી લેવા, પછી સાકર શેર ૧ ની ચાસણી કરી લેવી અને માવેા તો. ૪૦ લઇ ઘી તો. ૨૦ માં શેકી લેવેા. શેકેલેા માવેા ચાસણીમાં નાખી તેમા દવાએાનુ ચૂર્ણ નાખી પાક ઢાળી દેવેા. **પ્રમાણ :** સવારે ૧ તોલેા **અનુપાન :** ઉપર દૂધ પાવુ. **ઉપયેાગ :** બાળકને પુષ્ટી આપી શરીરને મજબુત બનાવે છે.

આંખનેા લેપ (ગેાળી) : લેાદર તો. ૧, કટકડી તો. ૧, અફીણ તો. ૦ા એ ચીજોને બારીક વાટી, પાણીમા ઘુટી ગેાળી બનાવી રાખવી. જરૂર પડે પાણી સાથે ઘસી આખપર લેપ કરવેા, તેથી સેાજો, રતાશ, પરૂ, ચીપડા થવા વગેરે દરદેા માટે અકસીર છે.

એલાદિચુર્ણ : એલચીબીજ, લવગ નાગકેશર, નાગરમેાથ, પીપર, ધહુંલા, ચેાખાની ધાણી, બેારના ઠળીઆનીમીજ, સફેદ ચદન, પ્રત્યેક સમભાગ **વિધી :** બારીક વાટી ચૂર્ણ કરી લેવુ. **પ્રમાણ :** ૪ થી ૮ રતી. **અનુપાન :** સાકર અને મધ સાથે. સવાર, સાંજ બે વખત. **ઉપયેાગ :** આ દવાથી ઉલટી મટે છે. હેડકી માટે આ ચુર્ણમાં મયુરપંખની ભસ્મ જરા મેળવીને આપવાથી તાત્કાલીક આરામ થઇ જાય છે.

કફચિંતામણી : શુદ્ધહિંગળેા, ટંકણફુલાવેલ ઇંદ્રયવ, ભાંગના

બીજ, કાળાંમરી, પ્રત્યેક એકેક તોલો, રસસિંદુર ૩ તોલા. **વિધી :** બધાને બારીક વાટી આદુના રસમાં મર્દન કરી મગ જેવડી ગોળીઓ બનાવી સુકવી રાખવી. **પ્રમાણ :** ૦ાા થી ૧ ગોળી. **અનુપાન :** આદુના રસ સાથે. **ઉપયોગ :** ખાસી દમ, શ્વાસ ન્યુમોનીઆ (સસણી) વગેરે બાલશોષ માટે ઉત્તમ છે. મોટા માણસોને પણ એજ દરદોમાં આપી શકાય છે.

કફનાશકચુર્ણ : જવખાર તો. ૧, ખેરસાર તો. ૧, પીપર-ઝીણી તો ૧, કાકડાશીગ તો ૧, બહેડાછાલ તો. ૧, વડાગરૂમીઠું તો. ૧, **વિધી :** આ દવાઓને વાટી કપડછાણ કરી રાખવી. **પ્રમાણ :** ૩ થી ૬ રતીભાર દવા મધ સાથે દહાડામાં બે ત્રણવાર આપવાથી કફને છુટો કરે, ખાંસી, શરદી. શ્વાસ, હાંફણ મટાડે છે.

કર્ચુરાદિવટી : શુદ્ધકુચલા તો. ૦ાા, લવંગ તો. ૦ા. ટંકણ-ફુલાવેલ તો. ૦ા, **વિધી :** સાથે મેળવી લીંબુના રસમાં તથા આદુના રસમાં ઘુંટી મગ જેવડી ગોળી બનાવી સુકવી લેવી **પ્રમાણ :** ૦ા થી ૧ ગોળી સવાર સાજ. **અનુપાન :** મધ સાથે. **ઉપયોગ :** અજીર્ણના ઝાડા, ખરાબ ગધવાળો ઝાડો, ચીકણો દસ્ત વાયુથી પેટ ફુલવું, નબળાઇ, અનિદ્રા, અરૂચી, પેટનુશૂળ વગેરે મટાડી તાકાત આપે છે. **સૂચના :** આ દવામા ઝેરકુચલા છે માટે બાળકને દવા સંભાળીને દેવી જોઇએ.

કર્પૂરાદિવટી : કપૂર. જાયફળ, અતિવિષ, સમભાગે લેવાં. **વિધી :** તુલસીના રસમા ઘુટી મરી જેવડી ગોળી બનાવી લેવી. **પ્રમાણ :** ૧ ગોળી સવાર સાજ. **અનુપાન :** ધાવણ સાથે. **ઉપયોગ :** તાવ સાથે ઝાડા, વાયુ અને પેટનાદરદો મટાડી ભૂખ લગાડે છે.

કસ્તુરીવટી : કસ્તુરી તો ૦ાા, કેશર તો. ૦ાા, અક્કલકરો તો. ૦ાા, જાવત્રી તો. ૦ાા, લવંગ તો ૦ાા, પીપર તો. ૦ાા, જાયફળ

તો. ાા, એલચી તો. ાા **વિધી :** દરેકને વાટી પાણી કે નાગરવેલના પાનના રસમા ઘુંટી મરી જેવડી ગોળીઓ કરી સુકવી લેવી. **પ્રમાણ :** ૧ ગોળી, સવાર સાજ. **અનુપાન :** મધ કે દૂધમા આપવી. **ઉપયોગ :** શરદી, ખાશી, ઝાડા અને નબળાઇ મટાડે છે. બાળકો માટે પૌષ્ટિક છે.

કુમારકલ્યાણરસ : ચદ્રોદય તો ૦।, મોતીભસ્મ (પિષ્ટ) તો. ૦।, સુવર્ણભસ્મ તો ૦।, અભ્રકભસ્મ નં ૧ તો. ૦।, લોહભસ્મ ન ૧ તો. ૦।, સુવર્ણમાક્ષિકભસ્મ તો. ૦।. **વિધી :** બધી દવાઓ બારીક વાટી કુંવારના રસમા મર્દન કરી સરસવ જેવડી ગોળી બનાવી સુકવી રાખવી **પ્રમાણ :** ૧ ગોળી સવાર, સાજ. **અનુપાન :** મીઠું દૂધ. **ઉપયોગ :** જીર્ણતાવ, પાડુ, નબળાઇ, ઝાડા સંગ્રહણી, બાલશોષ, બાલ-ગ્રહરોગ, મંદાગ્નિ, ઉદરરોગ, કમળો વગેરે મટાડી શરીર મજબુત બનાવી બાંધો સુધારે અને લોહી વધારે છે. ખોરાકમા દૂધ છૂટથી આપવુ જોઇએ તો આ દવા બહુજ સારો ફાયદો આપે છે

કૃમિકુઠારરસ : કડાછાલ તો. ૧, ત્રાયમાણ તો. ૧, અજ-મોદ તો. ૧, વાવડીંગ તો. ૧, કેશર તો ૧, કાકડાસીગ તો. ૧, વજ તો. ૧, સિધવ તો. ૧, સંચળ તો ૧, હરડેછાલ તો. ૧, ખોરાસાની અજમો તો. ૧, કરમાણી અજમો તો. ૧, શેકેલી હીગ તો. ૧ હીગળો શુદ્ધ તો. ૧, શુદ્ધવછનાગ તો. ૧, કપીલો તો. ૪, **વિધી :** બધી ચીજોને લઇ તેનુ ચૂર્ણ કરી ખરલમા નાખી પ્રથમ ઉદરકનીનો રસ, ભાગરાનોરસ અને પછી બ્રાહ્મીનોરસ કાઢી એકેક પુટ આપી ઘુંટી મગ જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. **પ્રમાણ :** ૧ થી ૨ ગોળી દીવસમા બે થી ત્રણ વખત અપાય **અનુપાન :** પાણી સાથે **ઉપયોગ :** પેટના કૃમિ માટે અકસીર ઉપાય છે અને તે નાના મોટા દરેક બાળકો માટે વાપરી શકાય છે.

કૃમિનાશકયેાગ : વાવડીંગ, કપીલેા, રેવચીની ત્રણે સમભાગે લઇ બારીક વાટી રાખવું **પ્રમાણ :** ૧ થી ૩ રતી. **અનુપાન :** મધ કે સાકર સાથે **ઉપયેાગ :** રાત્રે એક વખત દેવાથી પેટમાં કૃમિ હેાય તેા સવારે બ્હાર આવી જાય છે.

ખટીકાદિચુર્ણ : ચાક તેા ૧, વસલેાચન, તેા. ૧, એલચી-બીજ તેા ૧, સાકર તેા. ૧ બારીક વાટી લેવું. **પ્રમાણ :** ૩ રતી. **અનુપાન :** મધ સાથે. **ઉપયેાગ :** તાવ, પિત્ત, દાહ, મુખપાક, ઝાડા, તરસ મટે છે.

ખેાંખલી : કાળી તમાકુનાપાન લાવી તેની વચ્ચેથી બારીક ડાંડી હેાય તેને કાઢી લઇ માટીના હાડલામા નાખી ઉપર ઢાકણું રાખી ચુલે ચડાવી કેાલસા જેવું કરી લેવુ રાખ થઇ ન જાય તે જેાતા રહેવું. પછી જેટલા વજનથી એ ડાખળી લીધી હેાય તેટલા વજનમાં સીધાલુણ લઇ બારીક વાટી લેવું અને બંન્ને ચૂર્ણને એકદમ મેળવી મજબુત બુચની બાટલીમા ભરી હવા ન લાગે તેમ રાખી દેવું. હવા લાગવાથી દવા નરમ થઇ જાય છે અને ગુણ ઘટી જાય છે માટે સંભાળ રાખવી. **પ્રમાણ :** ૧ થી ૩ રતી. **અનુપાન :** અજમાનુ-ચુર્ણ ૩ રતીભાર. પાનનેારસ તથા મધ યેાગ્ય પ્રમાણસર લઇ તેમાં આપવુ **ઉપયેાગ :** સસણી, મેાટી ઉધરસ, ખાસી, શ્વાસ, હાફ, ભરાઇ જવુ, વરાધ વગેરે મટાડી કફ છુટેા કરે છે.

ગુલાબીચુર્ણ : જાબુના સુકાવેલા ઠળીયા, વાળેા, મેાચરસ તથા આબાની ગેાટલી ચારે ચીજો સમભાગ લઇ બારીક ચુર્ણ બનાવી લેવુ. ચુર્ણનુ વજન દશ તેાલા હેાય તેા તેમાં કાચેા હીંગળેાક તેા. ૦ાા મેળવી ખરલમાં ઘુટી બંધ બાટલીમા ભરી રાખવું. **પ્રમાણ :** ૩ થી ૬ રતી **અનુપાન :** પાણી કે ચેાખાનુ ધેાવણ. **ઉપયેાગ :** ઝાડા, મરડેા, સંગ્રહણી, રક્તાતિસાર મટે છે. આ ચુર્ણ જેઠ માસમાં બનાવી લેવું.

ગુમડાં (ચાંદા) માટે ઉપ્રેશે : ઝીંક ઓકસાઇડ ડ્રામ ૧, બીસ્મથ સબનાઇટ્રેટ ડ્રામ ૧, સલ્ફર ડ્રામ ૨ એસીડ બોરીક ૨ ઔંસ ઓમાઇલમ ડ્રામ ૧. આ પાંચે ચીજો બારીક વાટી રાખવી અને ગુલાબજળમાં કાલવી ચાંદા—ગોડા તથા ફટકીઆ ગુમડા પર લગાડવાથી તે તુરત રૂઝાઇ જાય છે.

ગ્રે પાઉડર : શુદ્ધપારદ તો. ૧, ચોખો ચાક પાઉડર તો. ૫ **વિધી :** આ બન્ને દવાઓ એક ખરલમા ઘુટવાથી મેલા રંગનો પાઉડર થઇ જશે પારો દેખાશે નહિ ત્યારે તૈયાર છે સમજી બાટલીમાં ભરી રાખવું **પ્રમાણ :** ૧ થી ૩ ગ્રેન. **અનુપાન :** મધ કે પાણી. **ઉપાય :** બાળકોના જુના ઝાડા, ગધાતા ઝાડા, લીલા ઝાડા અને સખ્ત પ્રકારના ઝાડા અતિસારને મટાડે છે.

છર્દિરીપુવટી : કપુરકાચડીનું ચૂર્ણ બારીક વાટી લઇ ખરલમાં નાખી પાણીથી ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળી બનાવી સુકવી બાટલીમાં ભરી લેવી. **પ્રમાણ :** ૧ ગોળી દર બબ્બે કલાકે પાણી સાથે **ઉપયોગ :** બાળકની ગમે તેવી ઉલટી મટે છે. આ દવા ગમે તે જાતની ઉલટી માટે મોટા માણસને તેમજ ગર્ભવતિ સ્ત્રીની ઉલટી માટે પણ સર્વોત્તમ ઉપાય છે

જહરમોહરાભસ્મ : જહરમોહરો તો. ૫ લઇ વાટી તેને કુવારના રસમાં ઘુટી ટીકડી કરી સુકવી લેવુ અને પછી ગજપુટમા અગ્નિ આપવો. આવા પાચ ગજપુટ દેવા ઉત્તમ ગુલાબી ભસ્મ થશે **પ્રમાણ :** ૧ રતી ઘી, અથવા બકરીના દુધ સાથે સવારે એક વખત આપવી **ઉપયોગ :** ચાલીસ દીવસ આપવાથી બાલશોષ—નબળાઇ મટાડે છે

જાતીવટી : જાવત્રી સારી લાવી તેને માટીના તવાપર જરા શેકી બારીક વાટી કપડાછાણ કરી તેની મધમા મરી જેવડી ગોળી

બનાવી ઉપર ગૌદંતીહરતાલની ભસ્મ છાંટી બાટલીમાં ભરી રાખવી. **પ્રમાણ :** ૨ ગોળી. **ઉપયોગ** બાળકોના દસ્ત બંધ કરવા માટે સર્વોત્તમ છે. **અનુપાન :** માતાના દૂધ સાથે. દાંત આવતી વેળાએ થતા ઝાડા બંધ કરવા માટે વાપરવા જેવી દવા છે.

ત્રિફળાલોહ : ત્રિફળાચૂર્ણ તો ૩, લોહભસ્મ તો. ૧. ગળોસત્વ તો. ૧ સાથે મેળવી વાટી બારીક કરી ગળોનારસમાં ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળી કરી સુકવી લેવી **પ્રમાણ :** ૧ ગોળી, સવાર સાજ. **અનુપાન :** મધ કે દૂધ સાથે **ઉપયોગ** બરલ, પાંડુ, યકૃતરોગ જીર્ણજવર મટાડી લોહી વધારે છે.

નળબંધ : કરમાણીઅજમો, કાકચનાંબીજ, કાળીજીરી, કલભો, કડુ ડીકામાળી, સિંધવ, સંચળ. ઈંદ્રયવ, વાવડીગ કચુરો, કાકડાશીંગ, મરી. લીંબોળીનાબીજ એ સર્વને બારીક વાટી ચાળી રાખી મુકવુ. **પ્રમાણ :** ૨ થી ૬ રતી **અનુપાન :** પાણી સાથે દીવસમા ત્રણ વખત **ઉપયોગ :** તાવ કૃમિ, ઉલટી, ઝાડા, પેટનોદુખાવો, કબજીયત મદાગ્નિ મટાડે છે આ ચૂર્ણમાથી ૩ રતી તથા ૧ા રતી ફુલાવેલ ફટકડી મેળવી દીવસમા ત્રણવાર પાણી સાથે દેવાથી મગાગખી નામનો ભયંકરવ્યાધિ મટે છે. આ રોગમા પેટ મોટું નાભી બ્હાર, વર્ણ પીળો. મદાગ્નિ, તાવ, ઝાડા, અજીર્ણ કબજીયત સોજો વગેરે લક્ષણો હોય છે, તે માટે અકસીર છે.

નેત્રબિન્દુ : બોરીક એસીડ ગ્રેન ૫ ઝીંક સલ્ફ ગ્રેન ૨, ગુલાબજળ તો ૨ા આ ત્રણે ચીજો એક બાટલીમાં ભરી હલાવી કપડે ગાળી રાખવી આ દવાના ટીપાં આખમા નાખવાથી આખ ઉઠેલી તરતજ સારી થાય છે અને આખના ઉપદ્રવો મટી રોગ વધતો અટકે છે.

પથ્યાદિચુર્ણ : શેકેલી હીમજ (નાની હરડે), શેકેલી વરીયારી,

ખસખસના ડોડાં, આ સર્વને વાટી બારીક ચૂર્ણ કરી લેવુ **પ્રમાણ :** ૬ થી ૧૨ રતીભાર, ચોખાના ધોવણ સાથે, સવાર સાંજ બે વખત આપવુ. **ઉપયોગ :** આમાતિસાર રક્તાતિસાર, મરડો, ઝાડા, ચીટ, મટાડી વાયુને શુદ્ધ કરે છે, તથા પાચનશક્તિ સુધારે છે.

પંચગુણતેલ : હરડા, બહેડા, આંબળા, પ્રત્યેક ૫ તોલા, ચીંબડાનાપાન તો ૫, નગોડનાપાન, તો ૧૫. એને પાણી તો ૩૦૦ મા ક્વાથ કરી બાકી તો. ૧૦૦ રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી તેમાં તલનુ તેલ તો. ૬૦ નાખી પકાવવું. પાકવા આવે ત્યારે તેમા ગુગળ તો ૫ શિલારસ તો ૫ ગધબેરજો તો. ૫, રાળ તો ૫, મીણ તો. ૫, નાખી પાક કરવો બરાબર પાકી જાય ત્યારે ઉતારી ગાળી લેવુ. આ તેલ જખમપર લગાડો, વ્રણમાં લગાડો, કર્ણપાકમા વાપરો, દાઝવા પર લગાડો, ફોડકા, ફોલ્લીઓપર વાપરો, સર્વોત્તમ ઠંડો અને વ્રણને મટાડનાર છે. તેલ ગાળી લીધા બાદ તે ગરમ હોય ત્યારે કપુર તો ૫ ભૂકો કરી નાખી દેવો અથવા ઇચ્છા હોય તો કારબોલિક એસીડ ઔંસ ૧ નાખવો કારબોલિક નાખેલુ તેલ બાળકો માટે સંભાળથી વાપરવુ.

પ્રવાહીકાવટી : અફીણ ૪ ભાગ ફુ ટકણખાર ૨ ભાગ, રસસિંદુર ૧ ભાગ સાથે મેળવી બારીક કરી પાણી કે મધ સાથે સરસવના દાણા જેવડી ગોળી વાળી સુકવી રાખવી. **પ્રમાણ :** ૧ ગોળી સવાર સાંજ **અનુપાન :** ધાવણ સાથે **ઉપયોગ :** આ દવા નાના મોટા સર્વને દેવાય છે, યોગ્ય માત્રામા દેવી ખોરાકમા દૂધ કે છાશ અપાય છે મરડો તથા રક્તાતિસાર માટે ઉત્તમ છે.

પિષ્ટમેહનાશકચુર્ણ : વાળો, ચંદન, ચણકબાબ તથા મખાના (એક પ્રકારનાં શેકેલ કંદ) ગોખરૂ મોટાં આ સર્વ ચીજોને બારીક વાટી ચૂર્ણ કરી લેવું **પ્રમાણ :** ૬ થી ૧૨ રતી **અનુપાન :** મધ

અને સાકર કે પાણી સાથે સવાર સાંજ. **ઉપયોગ :** પિષ્ટમેહ મટે છે. પિષ્ટમેહ એટલે છોકરાઓ પેસાબ કરે છે અને તે ચુનાનાં પાણી કે છાસ જેવું હોય છે તે આ દવાથી મટે છે

બબ્બુલાદિસ્વરસ : બાવળનાં લીલાપાન સાફ કરેલા તો. ૪૦, પાણી તો. ૩૨૦, એક સારી તપેલીમા નાંખી ઉકાળો કરવો અને તેમાં પાપડખાર તો. ૫, સિંધાલુણ તો ૫ નાંખી ઉકાળો કરવો જ્યારે અરધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ઠંડુ થયે ચોળી ગાળી લેવું એ પાણીને ફરીને ઉકાળવુ. જ્યારે થોડુ બળે ત્યારે તેમા મધ તો. ૪૦ નાંખી દેવું અને ચાસણી બરાબર ધ્યાન રાખીને કરવી; કાચી ન રહે કે કડક પણ ન થઇ જાય એવું થતાં મધ જેવી નરમ રહે પણ ફુગ ન ચડે તેવી કરી લેવી, એટલે દવા તૈયાર થઇ સમજવી. આ દવાની સળી ભરી આખમા આજવાથી બાળકોની આંખના અનેક પ્રકારના રોગો મટે છે કુકણક રોગ આ દવાથી જલદી મટે છે આખ આવવી વગેરે ઉપદ્રવો જલ્દી શાંત થઇ આરામ થઇ જાય છે.

બાલગ્રહનાશકવટી : રાઇ, કરંજબીજ, ચક્રમર્દ, સીરસબીજ, આકડાના ફુલ, હળદર દારૂહળદર, માલકાકણી, હરડે, બહેડાં, આમળા, દેવદાર હીગ શુઠ મરી, પીપર, વજ, મજીઠ, રક્તચદન, બધાને બારીક વાટી બકરીના મૂત્રમા ઘુટી મટર જેવડી ગોળી કરી લેવી **પ્રમાણ :** ૧ ગોળી સવાર સાજ પાણી સાથે, **ઉપયોગ :** બાલગ્રહરોગ મટે છે. ગોળીનો ઉપયોગ ધૂપ, સ્નાન, નસ્ય વગેરેમા પણ કરી શકાય છે

બાલગ્રહનાશકધૂપ : વજ, સરસવ, લીંબડાનાપાન કુષ્ટ, ઘેટીનું ઉન હાથીના વાળ, ગુગળ, ધાણી આ ચીજોનો જાડો ભૂકો કરી લેવો તેમા થોડુ ઘી મેળવી દેવું આ ધૂપ બાળકના બિછાના પાસે કરવાથી બાલગ્રહ તાવ, અપસ્માર, ભૂત, પ્રેત વગેરેના વિકાર-દોષ મટે છે.

બાલચાતુર્ભદ્રચુર્ણ : શૃંગ્યાદિચૂર્ણ ભાગ ૩, નાગરમોથ ભાગ ૧ મેળવી ચૂર્ણ બનાવી લેવુ તેનો ઉપયોગ જ્વર, ઝાડા દાત આવતા, પિત્તદોષ વગેરેમાં વધારે થાય છે બાકી ગુણ, અનુપાન, માત્રા શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ મુજબ.

બાલસંજીવનરસ : શુદ્ધપારદ શુદ્ધગંધક, જાયફળ, જાવંત્રી, લવંગ. વાંધીસર ઘુંટી લેવું. **પ્રમાણ :** ૧ ચોખાભારથી ૧ રતીભાર. **અનુપાન :** મધ સાથે સવાર સાંજ બે વખત. **ઉપયોગ :** શરદી, ખાંસી. તાવ મોતીઝરો તાવ, વાત કફના વિકાર મટાડે છે આ દવા બાળકોને હમેશાં આપવાથી તેઓ બિમાર પડતા નથી.

બાલરક્ષકવટી : જાયફળ જાવંત્રી તજ. લવંગ, એલચી, અજમોદ, સફેદમરી, વાપુંભા વાવડીગ, સુવા. સંચળ, હરડે, કરીયાતુ, કાકચ, અતિવિષ, દાડમછાલ, એળીઓ પીપરીમૂળ, વંશલોચન હીરાબોળ, ખસખસ, લોબાન, કેશર એ સર્વે સમભાગે લેવા દરેક વસ્તુનુ સમભાગે ચૂર્ણ બનાવી કપડછાણ કરી મધ સાથે ઘુંટી મગનાદાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી સુકવી બાટલીમા ભરી દેવી **માત્રા :** ૧ થી ૨ ગોળી વય : ૧ થી ૧૨ માસના બચ્ચા માટે, ૨ થા ૪ ગોળી ૧ થી ૨ વર્ષના બચ્ચા માટે, દૂધ કે ધાવણ સાથે આપવી **ઉપયોગ :** બાળકોના તમામ રોગમા વપરાય છે અને ચાલુ વાપરવાથી શરીર મજબુત થાય છે, દૂધ પચે છે, ભૂખ લાગે છે, દસ્ત સાફ આવે છે તાવ, ખાસી, ઝાડા, ઉલટી, વાયુ, અજીર્ણ, નબળાઇ, વગેરે મટી બાળકને આરામથી નિદ્રા આવે છે **સૂચના :** બજારૂ બાળાગોળી મળે છે તે ન વાપરતા આવી અનુભવી નિર્દોષ બનાવટ વાપરવા ભલામણ છે.

બાલાર્કરસ : શુદ્ધહિંગળો તો ૧, કચૂરો તો ૧, શુદ્ધખાપરીયુ તો ૧, સાબરશૃંગભસ્મ તો. ૧, પ્રવાલપિષ્ટ તો ૧, મરી તો ૧, ફુલાવેલટંકણ તો. ૧, કેશર તો. ૧, પ્રથમની દવાઓ બારીક

વાટી પછી કેસરને જુદા વાસણમાં પાણીમાંપલાળી ઘુંટી ઉપરના ચૂર્ણમાં નાંખી ઘુંટી લઇ મરી જેવડી ગોળી બનાવી છાયે સુકવી રાખવી. **પ્રમાણ :** ૨ ગોળી **અનુપાન :** દૂધ, પાણી કે મધ સાથે **ઉપયોગ :** બાળકોના ઝાડા ઉલટી તાવ, શરદી, ખાસી. પેટનાકૃમિ. આંચકી, સસણી વગેરે મટી જાય છે. આ દવામા કસ્તુરી મેળવી જુદી બનાવી રાખવી, તે જયા ખાસ ગરમ દવાની જરૂર હોય ત્યાં વાપરી શકાય છે અને તે કસ્તુરીવાળો બાલાર્કરસ કહેવાય છે.

ભારપૂડી (ચુર્ણ) : કડુ શેકેલ તો. ૦ાા, ધાણા તો. ૧. લવગ તો. ૧, કરીઆતુ તો. ૧, મીંઢીઆવળના સાફ પાન તો. ૧ ડીમજ હરડે તો. ૧. **વિધી:** બધી દવાઓને બારીક વાટી કપડ-છાણ કરી લેવું **પ્રમાણ :** ૬ થી ૨૪ રતીભાર, ઉપરના પ્રમાણમાં પાણી સાથે દહાડામા બે ત્રણવાર આપવાથી દસ્ત સાફ થઇ પેટ હલકું થઇ જાય છે. બાળકો માટે ઉપયોગી અને મૃદુ ઔષધ છે.

મધુયષ્ટયાદિચુર્ણ : જેઠીમધ, બાવળનોગુંદ. કડાયોગુંદ, સાકર, વસલોચન, દૂધીનાબીજનો મગજ એને બારીક વાટી છાણી રાખવું **પ્રમાણ :** ૩ થી ૬ રતી **અનુપાન :** મધ કે શરબત ગાવઝબાન સાથે સવાર સાજ. **ઉપયોગ :** સુકી ખાસી, મટી કફ છૂટો પડે છે, શ્વાસ બેચેની વગેરે દૂર થાય, પિત્તની ખાસી માટે ઉત્તમ છે.

/ **મહાગંધકરસાયન :** રસપર્પટી તો. ૪, (પારદ ગંધકની કજલી કરી પર્પટી બનાવી લેવી તે) જાયફળ તો. ૨, જાવંત્રી તો ૨ લવગ તો. ૨, એલચી તો ૨ લીબડાનાપાન તો. ૨. નગોડનાપાન તો ૨ બધાને બારીક વાટી સંપુટમા બંધ કરી, પાંચ છાણાનો હલકો અગ્નિ આપવો. પછી દવા કાઢી પાણીમા ઘુંટી મરી જેવડી ગોળી બનાવી રાખવી **પ્રમાણ :** ૧ થી ૨ ગોળી, સવાર સાંજ. **અનુપાન :** મધ કે દુધ સાથે **ઉપયોગ :** તાવ, ઝાડા, સોજા, પાડુ, સંગ્રહણી, વગેરે મટાડે છે.

૮ **માણેકરસાદિવટી :** ગોળીયો તો ૪ હીરાબોળ તો. ૨, શુદ્ધહિંગળો તો. ૪, માણેકરસ તો. ૪ (હરતાલના ટુકડાને અભ્રકના પતરાંપર રાખી બંધ કરી બનાવવામાં આવે તેનું નામ માણેકરસ છે તે અહિ વાપરવાનું છે) કેશર તો ૧. પીપર તો. ૪, મરી તો. ૨, શુંઠ તો ૨, જાયફળ તો. ૧, જાવંત્રી તો. ૧ અક્કલકરો તો ૨, એલચીબીજ તો. ૧. તમાલપત્ર તો. ૧, સિંધાલુણ તો. ૪, સંચળ તો. ૪. જવખાર તો. ૨, ફુલાવેલટંકણખાર તો ૨, અજમો તો ૨, વાવડીંગ તો ૨, ઇંદ્રયવ તો. ૪, દેવચાનોશીરો તો. ૧, ગરણીના બીજ તો. ૪, મનસીલ તો ૨ **વિધી :** આ બધી ચીજોને બારીક વાટી લેવી પ્રથમ ખરલમાં હિંગળો, માણેકરસ અને મનસીલ મેળવી પછી તેમા કેશર નાંખી મેળવી બે દહાડા બારીક વાટી લેવું બાદ તેમાં ચૂર્ણ કરી રાખેલ દવાઓ મેળવી બરાબર ઘુંટી પાકેલા કપુરી કે દેશી પાનના રસમાં ત્રણ દહાડા ઘુંટી મગ જેવડી ગોળી બનાવી છાંયે સુકવી રાખવી. **પ્રમાણ :** ૧ થી ૨ ગોળી **અનુપાન :** પાણી **ઉપયોગ :** બાળકોના તાવ, ભરાઇ જવું, સસણી વગેરેમા ઉત્તમ છે મોટા માણસને પણ તાવ માટે ઉત્તમ છે

માલતીચુર્ણ : લીંબુના રસમા શોધેલ ખર્પર તો. ૫, હરડે મોટીની છાલનું ચૂર્ણ તો. ૫ એલચી છોતરા સહિત તો. ૫ આ ત્રણે સાથે કપડછાણ કરી રાખવું **પ્રમાણ :** ૨ થી ૪ ગુંજ. **અનુપાન :** છાસની ઉપરનુ નીતરેલુ પાણી, મધ કે દૂધ સાથે અવસ્થાનો વિચાર કરીને દેવું **ઉપયોગ :** બાલશોષ કે જેમા તાળવુ પડવુ, ઝાડા, ઉલટી, મોટું પેટ. હાથ પગ પાતળા, તાવ, મુખપાક, ગુજરાતમાં જેને શુકતાન કે રેવાસણ કહે છે. જે દરદમા બાળક સુકાઇ જાય છે, કાંઇ ખાય તો ઉલટી થાય છે, તાવ રહ્યા કરે એ વ્યાધિ માટે આ પ્રયોગ ઉત્તમ છે. ઝાડા વધુ હોય તો ચોખાના ધોવણ સાથે આ દવા આપવી જોઇએ.

માહેશ્વરધુપ : ગાઇ. સરસવ, મીઠું, લોબાન, ગુગળ, વજ, ઇસસ, વાવડીંગ, લીમડાનાપાન, આ ચીજો સમભાગે લઇ જાડા ક્વાથના ભૂકા જેવી કુટી રાખવી બાળકને તાવ આવે શરદી થાય, બાળક બીમાર રહેતું હોય તેવી જગ્યાએ જ્યા બાળકનુ બિછાનુ હોય તેથી દૂર એનો ધૂપ કરવો. એની વાસ બાળકના શ્વાસોશ્વાસમા થોડી થોડી જાય તો તાવને ઉતારે છે તથા અટકાવે છે

માક્ષીકરસાયન : સુવર્ણમાક્ષીકભસ્મ તો. ૧, સાબરશૃંગભસ્મ તો ૧, અભ્રકભસ્મ તો ૧, કજલી તો ૧, ભોરીગણીનાં ફુલની કેસર તો ૧, એ સર્વને બારીક વાટી પાનના રસમા ઘુટી સરસવના જેવડી ગોળી બનાવી લેવી **પ્રમાણ :** ૧ થી ૨ ગોળી **અનુપાન :** મધ, અરડુસીનોરસ, પાનનોરસ, સવારસાંજ બે વખત **ઉપયોગ :** કફ, ખાંસી, શ્વાસ, જવર, ભરાઇ જવું, હાફ, ઝાડા નબળાઇ, આચકી, ત્રિદોષ વગેરે મટાડે છે. દવા બહુ ગરમ છે માટે વિચારીને જરૂર હોય ત્યાંસુધીજ આપવી

મુખપાક માટે વટી : પીસ્તાના ફુલ તો ૪, માયાફળ તો. ૧ કાથો તો ૧. કડાયેગુદ તો ૦ા, કાગદી એલચીના બીજ તો. ૧, ચણકબાબ તો ૧, કોડીભસ્મ તો ૦ા બધી દવાઓ બારી વાટી કપડાછાણ કરી મધમાં ઘુટી ચણા જેવડી ગોળી કરી લેવી **ઉપયોગ :** મોઢામા છાલા પડયા હોય, મુખપાકથી મોઢું આવી ગયું હોય તે દરદીને આ ગોળી મોઢામા રાખી ચૂસવા આપવી તુરત ફાયદો થાય આખા દીવસમા ૧૨ ગોળી આપી શકાય

યવક્ષારાદિવટી : યવક્ષાર પુષ્કરમૂળ કાકડાશીગ, એનુ બારીક ચૂર્ણ કરી લેવુ **પ્રમાણ :** ૨ રતી, સવાર સાજ **અનુપાન :** મધ કે પાનના રસમા **ઉપયોગ :** કફ, ન્યુમોનીયાની સુકી ખાસી માટે ઉત્તમ છે.

રાતો સુરમો : સાફ કરેલો સુરોખાર તો ૧, ધોળામરી તો. ૩ સીંદુર તો. ૮, ત્રણેને ખુબ વાટી કપડછાણ કરી રાખવું આંખના અનેક દરદો આ અંજનથી મટે છે બાળકો તેમજ મોટાઓ માટે ઉપયોગી છે

લવંગ ચતુઃસમચુર્ણ : લવંગ, જીરૂં, ફુલાવેલ ટંકણખાર, જાયફળ, સમભાગે ચુર્ણ કરી લેવું. **પ્રમાણ :** ૩ રતી. **અનુપાન :** મધ અથવા ધાવણ સાથે **ઉપયોગ :** જુલાબ લાગવા અને તે મોટા પ્રમાણમાં દસ્ત આવવો, પેટ ચડવું, ઉલટી, વાયુ, અજીર્ણ, ખાસ કરી દાંત આવતી વખતે થનારાં દરદ મટાડે છે.

લઘુસુદર્શનઃ મામેજવો, તો. ૫, મરી કાળા તો. ૧૧ સાથે મેળવી ચુર્ણ કરી રાખવું. **પ્રમાણઃ** ૨ ગુંજ તાવ માટે ઉતમ ઉપાવ છે. મોટા માણસને ૧૨ ગુંજ સુધી પણ આપી શકાય છે તાવ ઉતારે છે તથા અટકાવે છે.

લક્ષ્મીનારાયણરસ : શુદ્ધગંધક, શુદ્ધહીંગળો, ફુલાવેલટંકણ, શુદ્ધવછનાગ, નગોડનાંબીજ, અતિવિષ પીપર, ઇંદ્રજવ, અભ્રકભસ્મ, સિંધાલુણ, આ દરેક ચીજ એકેક તોલો બારીક વાટી ખરલમા ઘુંટી તેને દંતીમૂળના કવાથની ૩ તથા ત્રીફળાના કવાથની ૩ એમ ૭ ભાવના આપી ઘુંટી રતિભારની ગોળી કરી સુકવી રાખવી. **પ્રમાણઃ** ૧ થી ૨ ગોળી **અનુપાનઃ** આદુનો રસ, મધ કે પાણી **ઉપયોગઃ** તાવ, આંચકી, સરદી, ભરાઇ જવું, શુળ, વાયુ, અને નબળાઇ મટાડે છે પેટના દરદ, ઝાડા, સંગ્રહણી પણ મટાડે છે આ દવા પીડાશામક તરીકે વપરાય છે.

લોહરસાયન : કજ્જલી તો. ૧. લોહભસ્મ તો. ૦ાા સુવર્ણ માક્ષિક ભસ્મતો ૦ાા સાથે મેળવી પછી તેને પીલુડી (મકોય) ના રસમાં ઘુંટી સરસવ પ્રમાણે ગોળી બનાવી સુકવી લેવી. **પ્રમાણઃ**

૨ થી ૩ ગોળી સવાર સાંજ મધ કે પીપર સાથે દેવી. ઉપયોગ : કમળો, હલીમક, સોજા, પાંડુ, કૃમિ, અરૂચ, યકૃતરોગ, પીળાપણું, ખાંસી કફ વગેરે મટાડી શરીરને સુધારે છે. બાળકો માટે ઉત્તમ છે. આ દવા ચાલુ હોય ત્યારે દર્દીને લવણ એટલે મીઠું ન આપવું.

વાતગજકેસરી : અભ્રકભસ્મ, માણેકરસ, કેસર, જાવંત્રી, જાયફળ, લવંગ, કૌંચબીજનું મગ, એ સાત દ્રવ્યો એકેક તોલો, તુલસીના માંજર તોલા ૮ સાથે ઘુંટી તેને પાનના રસ તુલસીના પાનના રસમા બરાબર ઘુંટી સરસવ જેવડી ગોળી કરી સૂકવી લેવી **પ્રમાણ :** ૧ ગોળી **અનુપાન :** તુલસીના રસમા દર ચાર કલાકે **ઉપયોગ :** આચકી (તાણ) જેને આક્ષેપક રોગ કહે છે તે મટે છે.

વાસાકંટકારીપુટપાક : અરડુસીનાપાન, ભોંયરીંગણીનું પંચાગ બન્ને સમભાગે લઇ ખાંડણીમા નાખી કુટી લોન જેવું કરવું પછી તેનો ગોળો કરી તેના પર લીલુ કપડુ લપેટી તેની ઉપર માટી ચોપડી અંગારાના ધીમા તાપમાં મુકી બાફી લેવુ. ગોળો લાલ થાય ત્યારે કાઢી લઇ ખોલી દવાને બીજા સારા મજબુત કપડામાં લઇ દબાવી રસ-સ્વરસ તેમાં હોય તે નીચોવી લઇ કપડે ગાળી લેવું એ રસ જો પાચ તોલા થાય તો તેમા મધ તો ૫ મેળવી એક સાફ બાટલીમાં ભરી રાખવુ તેમાથી ા થી ૧ ચમચી દવા દીવસમા ત્રણ ચાર વખત બાળકને દેવી એથી શરદી. ખાસી, તાવ, શ્વાસ. હાફણ વગેરે મટે છે. દવા સાદી અને સરસ છે.

વિષુચિકાવટી : અફીણ મરી, કપુર, સેકેલી હીંગ, સમભાગ લઇ વાટી ગુલાબજળમા ઘુટી સરસવના દાણા જેવડી ગોળી કરી લેવી ડુંગળીના રસમા એકેક ગોળી દેવાથી કોલેરા મટે છે એક કે બે કલાકે એક એક ગોળી દેવી અને જરૂર હોય ત્યાં સુધી આપવી

શીતભંજીરસ : શુદ્ધપારદ ગધક, તથા કજ્જલીથી મારેલ તામ્રભસ્મ શુદ્ધ વચ્છનાગ, સુંઠ, મરી પીપર, ફુલાવેલ ટકણખાર એ સર્વ ચીજો સમભાગે લઇ ખરલમા વિધિસર મેળવી પછી તેને ચિત્રકમુળના કવાથની ૩ ભાવના, પછી આદુના રસની ૭ ભાવના અને છેવટે નાગરવેલના પાનની ૩ ભાવના આપવી ભાવના દેવાની રીત એવી છે કે . ખરલમા દવા હોય તેમા રસ કે ઉકાળો નાખતા તે ગળ જેવી થાય એટલે પછી તેને ઘુટયા કરવુ ગોળી વાળવા જેવુ થાય ત્યારે બીજી ભાવના દેવી અને રોજ થોડો વખત તડકામા સુકવી દેવું છેવટે મગનાદાણા જેવડી ગોળી વાળી છાયે સુકવી બાટલી ભરી રાખવી. **પ્રમાણ :** ૧ થી ૨ ગોળી **અનુપાન :** પાણી અગર આદુનારસ સાથે. **ઉપયોગ :** તાવ, ત્રિદોષ શીતાગ, અણઉતારતાવ પસીનો થવો, ભરાઇ જવુ માટે રામબાણ દવા છે મોટા માણસો માટે પણ વાપરી શકાય છે

બાળકો માટે એક ગોળી એક વખત દીવસમાં ત્રણથી ચાર વખત અપાય ગોળી આપવાની રીત એવી છે કે ચમચામાં આદુનો રસ લઇ તેમાં ગોળી ઘસી પછી તેમા જરા મધ મેળવી એ દવા ચટાડી દેવી અને પછી ઉપર જરા ગરમ પાણી દુધ કે ચહા આપી શકાય છે.

શૃંગ્યાદિચુર્ણ : અતિવિષ, પીપરજીણી કાકડાશીગ, આ ત્રણે ચીજો સમભાગે લઇ બારીક વાટી કપટછાણ કરી બાટલીમા ભરી રાખવી **પ્રમાણ :** ૨ થી ૪ રતી અનુપાન મધ **ઉપયોગ :** બાળકોના તમામ રોગમા વપરાય છે એનું બીજુ નામ બાલદવા પણ કહેવાય છે.

શૃંગ્યાદિચુર્ણ : કાકડાશીગ હરડેછાલ બહેડા આમળા સુંઠ; મરી, પીપર, ભોંરીગણીમૂળ, ભારગી, પુષ્કરમૂળ સીધાલુણ

સાભરલુણ, કાચલવણ, સંચળલુણ, કાળુંલુણ, જવખાર બધાને બારીક વાટી કપડછાણ કરી લેવુ, **પ્રમાણ :** ૨ થી ૪ રતિ. **અનુપાન :** થેાડું ગરમ પાણી કે મધ સાથે દર ચાર કલાકે **ઉપયેાગ :** કુકડીયા ખાસી, અથવા જેને ઉટાંટીયેા કહે છે તે મટે છે.

સીતેાપલાસ્ટક : સાકર તેા. ૧૬. વસલેાચન તેા ૮ પીપર જીણી તેા. ૪ એલચી તેા. ૨ તજ તેા. ૧ ગળેાસત્વ તેા. ૧, રૂમી મસ્તકી તેા. ૧, મેાથ તેા ૩૩ બધાને બારીકવાટી ચુર્ણ કરી રાખવું **પ્રમાણ :** ૬ થી ૧૨ રતીભાર દવા મધ સાથે ચટાડી ઉપર થેાડું ગરમ દુધ પાવું **ઉપયેાગ :** જીર્ણજવર, ખાંસી, પાડુ, ગરમી, પેશાબની ગરમી, હાથપગ મસ્તનેા દાહ વગેરે મટે છે.

